విషయసూచిక.

ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము.

ఆమవాతము (Rheumatism.)

డా॥ పుచ్చా వేంకటరామయ్య గారు.

ఆమవాతము కీళ్ళ (సంధి) వాతమనియు, వాయువు నొప్పులనియు, రెండువిధములు. ఇవే తిరిగి తరుణమగు సంధివాతమనియు, కాలికసంధివాతమనియు మేహవాతపునొప్పు (కలక) లనియు మూడువిధములు. సంధులయందు గలుగుదానికి సంధివాతమనియు, కండరములను మాత్రము పీడించి పైకి వాపు కాన్పింపక లోపలనే బాధ గలిగించుదానికి మేహవాతపు నొప్పులని వాడుదురు. ఆహారాదులయందలి మాలిన్యములు దేహమునందంతటను వ్యాపించి ఘనీభవించిపోవును. (అన్యపదార్థ వ్యాప్తిని గురించి వివరము లెయుంగఁగోరువారు నాచే రచింపఁబడిన తొట్టివైద్యము—2వ భాగము 1వ ప్రకరణము చూ.) అట్లుజేరిన రోగపదార్థమునందు మందముగలిగి అదేకాలమున చర్మమున సంకోచము నొందుటచే నీవ్యాధి గలుఁగును. అప్పుడు సంధినాడులను, కండరములును పీడింపఁబడి బాధయు వేడిమియుఁ గలుఁగుచున్నవి బాగుగా శ్రమపడిన వెంటనే చెమ్మటగలుఁగును. ఆచెమ్మట గలుఁగకుండ చర్మమునకు[1] సంకోచము గలుగునట్లు చలిగాని, తేమ మొదలగునవి తగులుటవలనగాని నిట్టివి గలుఁగును. వెంటనేగాని తరువాత వ్యాయామాదులవలన చర్మమునకు వ్యాకోచము[2]

గలుగనిచో నిదే వ్యాధి కాలికమగును. చలివలన స్వేదము వెంట అమ్మోనియా లవణము మొదలగునవియును చర్మము క్రిందనే నిలచిపోయి అది మండవ్యాప్తినొంది దేహమునందలి యన్యపదార్థముతో గూడి ప్రాణావయవములను బీడించుటయే గాక సంధులను సయితము పీడించును. కూనేగారు చెప్పు నదేమనినః—శీతముచే సంధులు సంకోచమునొందును. సంధుల క్రింద నిలచిపోయిన యన్యపదార్థమునందు మండముగలుగును. అది బహిష్కార్యావయవములకు జేరుటకు బ్రయత్నించును. సంధులలో చోటు దొరకదు. అందువలన నిట్టి సంధివాత మెప్పుడును కీళ్ళకు దిగువనే గలుగును. సంధులను వ్యాకోచింపజేసి అన్యపదార్థమును బహిష్కార్యావయవముల వంకకు మరలించి స్వీకరించి వెలువరించినచో సంధివాతమంతరించును.

పైమూడింటిని విడివిడిగా వివరించెదను—

1 తరుణమగు సంధుల సం॥ ఆమవాతము

(Acute articular Rheumatism or Rheumatic fever)

దీనినే ఆమవాత జ్వరమందురు. దేహమంతయు మిక్కిలి బాధ నొందును. సంధులయందు బాధ తీవ్రతరముగ నుండును. మరియు నవి మిక్కిలి వాచి పుండువలె బాధగ నుండును. ఇందు నొప్పి ఒక సంధినే (కీలునే) అంటిపెట్టుకొని యుండక యీదినము కుడిమోకాలు యెడమ మోచేయి వాచియుండిన, రేపు యెడమ మోకాలు కుడిమోచేయిగాని, యెడమమో

1. సంకోచము = ముడుచుకొనుట = (Contraction)
2. వ్యాకోచము = విప్పారుట (Expansion)

కాలు యెడమ మోచేయిగాని, అన్నిగాని కొన్నిగాని వాచి యుండును వాపునొప్పులు తిరుగుచుండును. జ్వరము వచ్చుటకు ముందు కీళ్ళు బాగుగా స్వాధీనముగా నుండకబద్ధకముగా నుండును. తరువాత జ్వరము చలితోను, వణుకుతోను కూడివచ్చును. ఆకలియుండదు. దాహము మిక్కుటముగా నుండును. నాలుక తెల్లని పాచిపట్టి గరుకుగ నుండును. మూత్రము తగ్గియుండును. అదియును మిక్కిలి యెఱ్ఱగను, అతి యామ్లముగను నుండి యిటుకపొడుమువంటి పదార్థము క్రింద పేరుకొనును. సంధులు మిక్కిలి వాచి యెఱ్ఱగానుండుటచే యేమాత్రము గదలించినను, యేమాత్రము స్పర్శ గలిగినను మిక్కిలి బాధకరముగా నుండును. చర్మమునుండి యత్యంతమును, ఆమ్లవంతమును, పస్నుతోగూడిన చెమ్మట బోయును. ఇట్టి చెమ్మటబోసినప్పుడెల్ల జ్వరమునందు మూర్ఛలు గలుగుచుండును. ముఖ్యముగా రాత్రులయందు కీళ్ళయందలి వాపు, నొప్పులు మొదలగునవి మారుచుండును. అనగా యీదినము బాధితములగు సంధులు రేపు విడుదల నొందుచు, యెల్లుండి యింకను గొన్ని బాధితమ్ములై, వెనుకటి దినములవి మారుచునుండును. మార్ఫియా, ఆస్పిరిన్ (Morphia, aspirin) మొదలగు మందులచే జేసిన చికిత్సలవలన హృదయకండరములును, శ్వాసాశయములు, మెదడు, వెన్నుపాము మొదలగునవి వేడియెక్కి వాచి, నొప్పులు గలుగవచ్చును.

కారణములు:—వంశానుగతమయిన వాతవ్యాధి గల వారి కివి గలుగును. దేహమునందన్యపదార్థమునందు మందమును, బయట శైత్యమును, తీవ్రమగు (scarletina) రక్త

జ్వరమును, అతిసారములచే బాధపడుటయును దీనికి గాయ ణములు. ఈవ్యాధివలన అంత్రిపాతాదు (Prolapsus of intestines etc.) లు గలుగదగియుండును. ఇంతకు ముందు జేర్కొనినవియు నివియుగాక యింకను కొన్ని మనకు గ్రహింప వీలుగాని కారణములచేత సయితము గలుగవచ్చును. 13 మొదలు 36 (కొందరిమతమున 15 మొదలు 30) సంవత్సరము లలోపలి వయస్సువారికిమాత్రి మిది గలుగును. చంటిపిల్లల కును ముదుసలులకును యిది గలుగనే గలుగదు.

చికిత్స

జ్వరమువచ్చినదాది మంచి యాకలి గలుగువరకును రోగికి మంచినీరు తప్ప నింకేమియు నీయరాదు. రోగి బలహీ నుడుగా గాని, అదివరకే జ్వరాదులువచ్చినవాడుగాని యగు చో నారింజగాని, పచ్చిద్రాక్షగాని రసము నీయవచ్చును. దాహము మిక్కుటముగా నుండునుగాన ద్రాగినన్ని నీటి నీయవలయును. కావలయునెడల అనగా రోగికి హితవుగా నుండునని యడిగినయెడల నానీటితో కొద్దిగా నిమ్మరసమును జేర్పవలెను. ఉప్పు జేర్పరాదు. విదాహియగు సోడా, లిమినె డు, కాఫీ, టీ మొదలగునవేవియు నీయరాదు. మిక్కిలి శీతముగల ఆరుబయటరోగిని బరుండనిచ్చినచో చర్మమింకను సంకోచము చెందవచ్చును. కాన యింటిలోపలనే కిటికీలు తెఱచి బరుండనీయవలెను. ఆంతర్యమున నుష్ణమును, దూర మునందున్న యన్యపదార్థ మండవ్యాప్తిని దగ్గించుటకు కటిలింగస్నానములు 10,12 ని॥ పరిమితిగలవి దినమునకు

2, 3, 4 జేయుచు ప్రతిదినమును తేలికగా పొత్తికడుపున కావిరిబట్టి వెంటనే లింగస్నానము జేయుచుండవలెను. మొత్తము 4 ఉపశమన స్నానములకన్న నెక్కువగా జేయించుట బ్రయోజనకారిగాదు. వాచి, నొప్పిగానున్న సంధులన్నిటికి నావిరిబట్టి చన్నీటితో గడిగి చన్నీటి గొంగళిచుట్టలు చుట్ట వలెను. (వివరములకు నైపీయ జల చికిత్స చూ.) రోగము తిరుగు ముఖమై ఆకలిగలిగినతోడనే బార్లిజావగాని గోధుమ జావగాని దినమునకు 1, 2 తూరులు చొప్పున 2 దినములు యిచ్చిన తరువాత ఆకలి యింకను యెక్కువైనను, విరేచనములు యెక్కువైనను అన్నము, వండినకూరలు పెట్టుచు, నారింజ, బత్తాయి, ఆపిల్సు, పచ్చిద్రాక్ష పండ్లను విరివిగా పెట్టుచుండవలెను. ఇన్ని పెట్టినను, కడుపును పరిమితికి మిగిలి నింపరాదు. ఆకలి తీరి తీరనట్లు మాత్రమే భుజింపవలెను. ఏపూట కాపూట కరకర యాకలియగువరకు వేచియుండి మరీ భుజించవలయును. పండ్లుగాని యితర ఆహారములుగాని దినమునకు 2 తూరులు మాత్రమే తినుచుండినచో పరిపూర్ణారోగ్యము 2,3 వారములలోనే గలుగును.

—* ఎనిమా *—

ఈవ్యాధిగలవారికి మలసాధికయుండదుగాన ప్రతిదినమో, దినమువిడచి దినమో తప్పక నులివెచ్చని నీటితో యెనిమా చేసి లింగస్నానము చేయింపవలయును. ఇట్లు చేయుచు చేయను, కోష్టమున (rectum) జేరియున్న ఆమము వెడలిపోయి క్రమముగా నామవాతమంతరించుచున్నది.

—* నైపీయ చికిత్స *—

రోగియొక్క స్థితిగతులనుబట్టి పొట్టిదుప్పటి చుట్ట (నైపీయచికిత్స పేజీ 47) తో గూడిన పాదములచుట్ట (పే44) గాని, అధోకాయపుదుప్పటి చుట్ట (Lower swathing పే45) గాని 90 డిగ్రీల వేడినీటితో తడిపిన దుప్పటిరేకులతో దినము నకు 1,2 కట్లు కట్టవలయును బాధితములైన సంధులకును యిట్లే చిన్నకట్లుకట్టి అవి వేడియెక్కినప్పుడెల్ల లోపలిగుడ్డలు తీసి తడిపి తిరిగి కట్టుచుండవలెను. రోగికి కదలుటకును, పరుండుటకును నివి యభ్యంతరముగా నున్నచో మాత్రమివి తాత్కాలికముగా నాపివేయుచుండవచ్చును. అత్యంతమైన చెమ్మటబోయుచుండునుగాన దినమునకు 1,2 తూరులు నులి వెచ్చని నీటితో దేహమంతయు గడుగుచుండవచ్చును. హృద యము సయితము మీవ్యాధిచే బాధింపబడినట్లు తోచినచో పాద ముల కాపిరి బట్టవచ్చును ఈవ్యాధి జ్వరముతో గూడియే వచ్చినపుడే క్రిందివిధులు గమనార్హములు:—

ఏచికిత్సయును రోగికి చికాకు గలుగునట్లు దీర్ఘకా లము జేయింపరాదు. ఎట్లయినను చెమ్మటగలిగింపవలయునని తీవ్రముగ స్వేదోపచారము జేయరాదు. స్వాభావికముగా హితవుగా నావిరిగలుగువరకు వేచియుండవలెను. స్వేదము వెలువడుటకు తయారుగానున్నచో తనంతనే గలుగును. బాధ యెక్కువగా నున్నచో తీవ్రముగ నుష్ణోపచారములు జేయక కొంచెముగా వేడిగానున్న నీటితో మాత్రమె మెత్తని గుడ్డతో కాయుచుండవలెను. బాధ యెక్కువగా నున్నచో

అంగమర్దన ఆపవలెను కొంతబాధతగ్గినదని తోచినతరువాత నే ఆయాభాగముల మర్దింపవలయును. దేహము కడుగున ప్పుడు నొప్పిగల భాగములను నొప్పిలేనిభాగములకన్న తక్కువ వేడిగలనీటితో మాత్రమే కడుగవలయును.

—* సూర్యకిరణ చికిత్స *—

వారమునకు 2,3 తూరులు రోగిని క్రిందిభాగమున తెలుపు, పైభాగమున నీలము తగులునట్లు యేర్పాటుచేసిన ఆదిత్యపేటికా స్నానములు రోగియొక్కశక్తి, యెండయొక్క తీక్ష్ణత ననుసరించి 30—60 నిమిషములు చేయింపవలయును. రోగికి సీరసముకాని, భ్రమగాని గలుగుచున్నట్లు తోచుచో వెంటనే తీసి చన్నీటి తుషారస్నానము చేయించి తుడిచి కటి స్నానము చేయింపవలయును. వాచినభాగములపై వర్ణకేంద్రీ కరోపకరణము (Chromo-disc) చే సంధులమీద తెల్లని కాంతిని, సంధులకు దిగువను నీలికాంతిని బ్రయోగించుచుండ వలెను

—• అంగమర్దన •—

ఈవ్యాధికి అంగమర్దన అత్యంత ప్రయోజనకరమైనది. మిక్కిలి బాధగానున్న భాగములను మొదట ముట్టుకొననైన గాదు. మొదటనొప్పిలేనిచోటఅనగా బాధగలసంధులకు యెగు వను దిగువను దూరముగా పిసుకనారంభింపవలెను. తరువాత నెమ్మదినెమ్మదిగా పిసుకుచూ బాధితభాగము నాక్రమింపవల యును. తరువాత మునివేళ్ళతో బాధితభాగమును తగులుచు

తరువాత కొంచెము ఆగి మర్దనము చేయుచు తరువాత రోగికి కొంచెము సహిత మగా నుండినను మర్దన యెక్కువ జేయుచు సాధ్యమైనంత గట్టిగా పిసుకవలయును. రోగికి యింపుగా కథలు, హాస్యప్రసంగము లు జెప్పుచు వాని దృష్టిని మరలింప బ్రయత్నించుచు నుండవల యును. ఇట్లు జేసినచో రోగికి యొకింత బాధగలిగినను, తరు వాత దానికి తగిన ప్రతిఫలము మాత్రము గలిగి తీరును. ఆమర్దనవలన అత్యంతముగు బాధోపశమనముగలిగి మిక్కిలి సౌఖ్యము గలుగును. అట్లు మర్దించినతరువాత చన్నీటిలో చేయిముంచి మర్దించినచోట్లనెల్ల చమరవలయును. తరువాత సంధులకుమాత్రము శైత్యకమగు తడిచుట్టలు చుట్టవలయును.

కాలికమగు సంధివాతము

ఇది తరుణమగు సంధివాతమునకు వెంటనే చికిత్సింప కున్నను మందులతో నణచివేసినను స్వతంత్రముగను సయితము గలుగును.

—* లక్షణములు *—

2 యెముకలు కలసిన సంధి (condyle) యందును, సంధి బంధనము (articular ligaments) లందును వాచును. తరుణా (cartilages) స్థులు మెత్తబడును. జ్వరముండదు. వాచిన సంధులు తరుణసంధివాతమునందువలె యెఱ్ఱగను వేడిగను నుం డక మొద్దుగను, చల్లగను నుండును. వాపును, బాధయు రోగి ననేక సంవత్సరములు బాధించుచునేయుండును. జీవితాంత ముపఱకు బాధించుచునే యుండును. ఈ బాధ లొక్కొ క్కప్పుడు తగ్గి తిరిగి తమంతనే యెప్పుడు వచ్చునది తెలి

నికొన వీలులేకయే గలుగుచుండును. ఒకసంధి కనేకతూరులు వచ్చినచో నాసంధి నానాటికి బలహీనమై బిగుసుకొని చచ్చుబడి నిరుపయోగమైపోవును. ఇట్లే ఆంతర్యములగు (Internal Joints) సంధులను బాధించి నాడీవ్యాధులంగలిగించును. అవి యెవ్వియన:— తలలోను, ముఖమునందును యీడ్పు (Spasm) దంతవేధ (పన్నునొప్పి) కడుపులో యీడ్పు మొ॥.

—* చికిత్స. *—

దేహ మత్యంతముగా నన్యపదార్థాక్రాంతమై, జీర్ణశ్వాస రక్తాభిసరణాదు లత్యంతము గాసినొంది, చర్మ, మూత్రపిండములు ప్రేగులు, శ్వాసాశయములు బహిష్కార కార్యమునం దత్యంతముగా నుదాసీనత వహించిన నేగాని యీ వ్యాధి రాదు. మరియు హృదయాకోశమును దుర్బలమయియేయుండును. దేహమంతయు సార్వత్రికముగా నన్యపదార్థాక్రాంతమై యదియు కాలికమైన నేగాని యీవ్యాధిరాదు. కనుక చికిత్సయును చిరకాలమనగా కొన్నిసంవత్సరములు ఓర్పుతో నిర్వర్తించిన గాని పరిపూర్ణారోగ్యము గలుగదు. కాన నీరోగమునకు చికిత్స తొందరపడకయు నోర్పుతోడను, శ్రద్ధతోడను సాగింపవలయును. ప్రతిదినమును దేహమునకు మర్దనయును, వ్యాయామమును మిక్కిలి యవసరమై యున్నవి. వారమునకు 3, 4 తూరులు సర్వాంగబాష్ప స్నానముచేసి, స్నానముచేసి తడితుడిచి కటిస్నానము చేయవలెను. దినమునకు రెండు మూడు కటిలింగ స్నానములు 10, 12 ని॥ పరిమితిగలవి చేయుచుండవలయును. బాధితములగు సంధులకు ప్రతిదినమును 1, 2 తూరులావిరిపట్టి తడిగుడ్డలు చుట్టుచుండవలెను. రోగి కదలలేక

న్నను రోగి బంధువులైనను రోగికి ప్రతిదినమును కీళ్ళను ఆడించుటయు, వ్యాయామమును పరుండబెట్టియేయైనను చేయించియు తీరుచుండవలయును. సంధులు వేడిగను, యెర్రగను నున్నయెడల తడికట్లును; వాచి, చల్లగానున్నయెడల గొంగళిచుట్ట (Swathings) (నైసర్గికజల చికిత్స చూ.)చుట్టుచుండవలయును. మధు, మాంసములను వర్జించి, మసాలాలు, తాలింపులు లేనట్టియు, లవణమేని చేర్పనట్టియు అన్నమును కూరలును గాని; జావ, రొట్టిగాని పండ్లతోగూడ తినుచుండవలయును. పరిశుద్ధమగు పండ్లను, చమురుగల కాయలను తినుచుండి వండినపదార్థములను పూర్తిగా వర్జించుచుండినచో రోగనివారణము మిక్కిలి త్వరగానగును. వెలుతురు, శుద్ధవాయువు ప్రసారముగలచోట మాత్రమే తిరుగుచును పరుండుచును నుండవలయును భరింపగలిగినంత వరకు సూర్యకాంతియందే తిరుగుచుండవలయును. వారమునకు 3, 4 తూరులు గోరువెచ్చనినీట యెనిమా జేయవలయును.

—* సూర్యకిరణ చికిత్స *—

శుద్ధ ఆదిత్యపేటికా స్నానములు బాష్పస్నానములకు బదులుగా చేయుచు తరువాత చన్నీటి తుషారస్నానము జేసి తడి తుడిచి కటిస్నానము చేయుచుండుట; తరుణగుమ సంధివాతమునందు జెప్పిన ఇతర చికిత్సలవలెను ఆచరించునది.

కండర సం॥ ఆమవాతము
(Muscular Rheumatism.)

పైభాగమున నేమియు వాపు కాన్పింపక లోపల నములుచున్నట్లు, పొడిచినట్లును కండరములలో బాధకలిగినచో

దానికి కండరవాతమనియు, మేహాకలక లనియు పేరు. తల లోనున్న కండరములం దన్యపదార్థ మండమువలన నిట్టిబాధ గలిగినచో దానికిఆమవాత శిరోవేధయని పేరు (Rheumatic Headache). అట్టి నొప్పియే మెడల కొకభాగమున గలిగిన వంకరమెడ (Wry neck) యేర్పడును. ఆరెండువైపుల గలిగినచో మెడ బిగుసుకొని పోవును. ఇదే నడుములో గలిగిన నడుమునొప్పి, తుంటిలోగలిగిన తుంటినొప్పి, వెన్నులోగలిగిన వెన్నునొప్పి యనియు బిలుతురు.

—* చికిత్స *—

కాలిక ఆమవాతమునకు వలెనే దీనికిని దైశికముగా నావిరిపట్టి తడిగుడ్డగాని మట్టిపట్టీగాని వేయవలయును. ఎనిమా, పథ్యము, స్నానాదికములు పైదానికివలెనే వ్యాయామము, అంగమర్దనయును తప్పక అవలంబింపవలయును. జాగ్రత్తగను, నేర్పుగను జేసిన అంగమర్దనచే నీవ్యాధివలె లొంగు వ్యాధి యింకొకటి లేదని స్ట్రీంబర్ బుస్చుఅను జర్మను ప్రాకృత వైద్యులు వ్రాయుచున్నారు. తరుణవ్యాధులు మిక్కిలి త్వరితముగా గుదురును. చిరకాలమునుండి బాధించుచున్న వ్యాధియైనను అంగమర్దనచే త్వరగా కుదురును. స్నానాదులతో గడచిన కాలముగాక మిగతకాలమునం దంతయు అంగమర్దన జేయుచున్నచో రోగము త్వరలో నివారింపబడును. కండర సం॥ ఆమవాతమునకు అంగమర్దన మిక్కిలి ప్రయోజనకరమైనదని యిటీవలనే గుర్తింపబడినది.

ఆమజ్వరము (అనుభూత చికిత్స)

పేరు రామమూర్తి. 15 సం॥ వయస్సు వానిదే వివాహము. స్నాతకమునాడే జ్వరముతగిలినది. క్రమముగా తగ్గకపోవునా! తీరా చేసినప్రయత్నము, వచ్చిన బంధువులు వృథాయగుదురను భీతితో వివాహము చేయ నిశ్చయించిరి. నేను దగ్గరనే యుంటిని. ఆనాటికి ఒక గోంగళిచుట్టు 40 ని॥ చుట్టి తరువాత పూర్ణాంగ స్నానము 2, 3 ని॥ చేయించి దేహమును చేతులతో తనుమాత్రము మర్దించి తడి తుడువకయే గుడ్డలుకప్పి పరుండబెట్టితిమి. నిద్రబాగా పట్టినది. రాత్రి 12 గంటలకే లేపి మంగళస్నానముచేయించి లగ్నముచేసిరి. అప్పుడుచలి చలిగానుండెను మరువాడు సాంప్రదాయము ననుసరించి యుపవసించెను. ఆదినము 2, 3 తూరులు 30 ని॥ పరిమితిగల మట్టిపట్టీలువేసిరి. రాత్రికి కొంచెమే భుజించి బాగుగా నిద్రపోయెను. మరునాడు సయితము మట్టిపట్టీలువేసిరి. ఉదయము ఒడలంతయు నొప్పిగానుండుటచే వేడినీటి కటిస్నానము జేయించిరి 3వ నాడు మధ్యాహ్నమునకు ఒక కాలు బెణికినట్లు యెగలాగుకొనిపోయినది. సాయంత్రమునకు నొప్పి యెక్కువగానుండి కుంటవలసివచ్చినది. మనిషి సాయములేనిదే నడువలేకపోయెను. ఆరాత్రి బాగుగా నిద్రపట్టినది. ఆదినము సయితము మట్టిపట్టీలే వేసిరి. తల నొప్పిగానుండుటచే నుదుటిమీద సయితము మట్టిపట్టీలు వేయుచుండిరి. తెల్లవారుజామునకు మోకాళ్ళు చీలమండలు నడుములునొప్పిగానుండి మంచములోనుండి లేవలేకయుండెను. అప్పుడు వానిని "అద్దాల

పాప"గా వేసుకొని వివాహతంతు జరిగించుచుండిరి. నొప్పిగా నున్నచోట్లనెల్ల వేడినీటికాపడము పెట్టుచు, పొత్తికడుపునకు మట్టిపట్టీలు వేయుచుండిరి. సాయంత్రమగునప్పటికి కొంచెము పడక కుర్చీలో మేజువాణీకి కూర్చుండెను. జ్వరోష్ణము 103 డి॥ లుండెను. మరునాడుసయిత మట్లేయుండెను. చికిత్సయునట్లే జేసిరి. సాయంత్రమగునప్పటికి కొంచెము నిలుచుండగలిగెను. ఆరాత్రి నాక బలియగుటచే చాల తంతు జరుగవలసియుండెను. తరువాత హోరుగాలిలో పరుండబెట్టుటచే నొప్పులు మరింత యెక్కువ జేసినవి. జ్వరమువచ్చిన 6వ నాడు సాయంత్రమునకు పాదములకు గుడ్డతగిలినను బాధచే లబలబ మొత్తుకొనుచుండెను. 7వనాడు అట్లనే యుండెను. బండిలో పరుపువేసి పరుండబెట్టిరి. దోవపొడుగున బండికుదుపుచే చాల బాధపడెను. తరువాత రైలులో బెజవాడచేర్చితిమి. ఆరాత్రియంతయు వానికి నిద్దురలేదు. ప్రతి కీలులోను తీపులెక్కువైనవి. మరునాడు వుదయమున దంతలూరు అగ్రహారమునకు జేర్చితిమి. ఇంతకు పూర్వము వానికి సక్రమమైన చికిత్స జరిగినదనుటకువీలులేదు. ఏలనన వానికింతవరకు దినమునకొకతూరి అన్నము, కూరలు పెట్టుచుండిరి పెళ్ళికదా! ఆలక్ష్మీపురములో పాకుడు పట్టిన నీరు తప్పలేదు. ఆనీరుత్రాగిన గొంతులో దురదపుట్టును. మయ్యనర్స్ పంపుదింపినారు. ఆనీరు ఉప్పగా, యినపచిలుము వాసనగొట్టుచుండెను. ఈసంగతులన్నియు సమీక్ష చేయక పోవుటవలన నిరుత్సాహము గలుగుచుండెను. దంతలూరు అగ్రహారము వచ్చినతరువాత మూత్రముపరీక్షింపగా మిక్కిలి చిక్కగానుండి తెల్లనిమడ్డితోగూడి పశువులకుబోయు కుడితి

వలె నుండెను. మధ్యవేసిన నూనెబిందువు విచ్చుక రాత్రిపై వైచిన బిందువువలె నట్లనేయుండెను. ఆమాత్రమైనను 7,8 నిమిషములు ప్రయత్నించినగాని రాలేదు. ఈపరిస్థితులలో యెనిమాజేయించి, తరువాత దినమునకు 3 కటిస్నానము 10ని॥ పరిమితిగలవి చేయించుచుండిరి. దినమునకు 2 తూరులు సంధులయందెల్ల నావిరిబట్టి తడిగుడ్డ వేయుచుండిరి. 9వ నాటిరాత్రికి 4,5 గంటల నిద్దురమాత్రము పట్టినది. వేడి 103, 104 డిగ్రీలుండెను. ఇట్లు క్రమముగా మరునాడు చేయింపగా నిద్ర 5,6 గంటలుపట్టి, వేడిమి 102 డి॥లోనికి వచ్చినది. ఇట్లుయింకను 4 దినములు చేయింపగా జ్వరము 98०,99०లోనికివచ్చి నొప్పులు తగ్గ నారంభించినవి. జ్వరమువచ్చిన 17వ నాడు క్రమముగా నడువనారంభించెను. జ్వరమును తగ్గిపోయినది. 20వ నాడు కులాసాగా తిరుగుచున్నాడు. చికిత్సాకాలమున దినమువిడిచి దినము యెనీమా 5,6 తూరులు చేసిరి. జ్వరమువచ్చిన 14వ నాడు వరియన్నము నిమ్మనీటితో పెట్టించితిమి. 15వ నాడు వరియన్నము కూరలు పెట్టిరి. జ్వరపు దినములలో రోజుకు 10,15 (యీవేసంగికాలపు) నారింజపండ్లును, 10,12 తులాల పచ్చిద్రాక్షపండ్లును మాత్రము పథ్యముగాబెట్టితిమి. జ్వరము ఆరంభించిన లగాయితు వానికత్యంతదాహముండెను. వానికి కావలసినంత చల్లని నీరిచ్చుచుంటిమి జ్వరమువచ్చినదాది వానికి విపరీతముగు చెమటబోసి దేహమంతయు చెమరకాయలు పోయుచుండెను. తలనొప్పి 10,12 దినములవరకు తగ్గలేదు. నికి ఆయుర్వేదీయగ్రంథములలో ఆమవాతజ్వరమనియు, ఇం

గ్లీషు గ్రంథములందు(Acute articular Rheumatism)అనియు పేరులున్నవి.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య.

గర్భస్రావము నిరోధించబడుట

గతనెల 5 వ తేదిన 3 మాసముల ప్రథమగర్భిణి స్త్రీ. 16 సం॥. ఉదయం 10 గంటలకు కడుపులో నొప్పితో కొద్దిగ బాధపడుచుండగా యింటిలోనివారు రెండుపర్యాయములు ఎనీమాచేసిరి కాని మలము విస్తారము రాలేదు. బాధయు తగ్గలేదు. నొప్పి క్రమముగా వృద్ధినొంది సాయంత్రము 3 గంటలకు భరించలేనంతయయి, నడుము వరకు వ్యాపించి, తొడలలోనికి తన్నుచుండెను (Shooting pains). రోగి కూర్చుండలేదు, పరుండలేదు. అతి తీవ్రముగా బాధపడుచుండగా వైద్యులెవరును లేకుండుటచే నాదగ్గరకు వచ్చిరి. వారిని వెంటనే తొట్టిలో నీళ్ళుపోసి అందు కటి ప్రదేశముండునట్లు రోగి కూర్చుండబెట్టమంటినిగాని రోగికి పాటుకుదురకుండ తన్నుకొనుచుండుటచే అట్లుచేయుటకు సావకాశము కలుగలేదు. అందుపైన, ధోవతి తడిపి, నడుముచుట్టుచుట్టి 20 నిమిషములుంచి, తీసి మరల నీటిలో జాడించి కట్టమంటిని. అట్లుపచారముచేయగా రాత్రి 8 గంటలకు బాధ చాలవరకు తగ్గినది. చలినీటితో స్నానముచేయించి తుడువకుండ పరుండబెట్టి శాలువలు వేడివచ్చువరకు ఉంచిరి. తదుపరి శాలువలుతీసి, తడిగుడ్డతో శరీరము తుడిచి, పొడిదుస్తులనుగట్టి పరుండబెట్టగా కొద్దిగ చెమట బట్టినది. రోగియు విశ్రమించెను. ఆపూట ఆహార మేమియు నివ్వలేదు. మరల తిరిగి రాత్రి 2 గంటల

నొప్పి పొడచూపగా వెంటనే తడిపట్టీ వేయబడెను. బాధ అంతటితో సంపూర్ణముగ ఉపశమించినది. మరుసటి దినమునుంచి మూడు రోజులు నిత్యము మూడు పర్యాయములు కటిస్నానము (సుద్దకు-డా) 15 నిమిషములు చేయించితిమి. నారింజపండ్ల రసము సగ్గుబియ్యపు జావ మొదటి రోజునను, తక్కిన రెండు రోజులు అవిదాహి ఆహారము యివ్వబడెను. ఇప్పుడు ఆయువకుడాలు ఆరోగ్యముగ నున్నవని వారంరోజులక్రిందట జాబు కూడ వచ్చినది. దీనివలన నీటిపట్టీమహిమ తెలియగలదు.

—ఆ॥ రామకృష్ణారావు,
బి. ఎ. యల్. టి., దుగ్గిరాల.

పూర్ణాంగవాతము-కూనెచికిత్స.

పుల్లంపేటకు సమీపమందుండు కొత్తపేట యనుగ్రామమున శ్రీ బోగా చిన్నయ్య యనునత డారుమాసములనుంచియు జబ్బుపడియుండెను. ప్రారంభమునందు శరీరాంతర్గతమైయుండిన రోగ (అన్నపదార్థ) ము జ్వరరూపమున నంకురించి స్వాస్థ్యసంకట పరిణామస్వరూపమును గైకొనెను. ఔషధములయం దధిక విశ్వాసముగల యాతఁడాయుర్వేదీయమందులను విరివిగా నుపయోగించెను. వైద్యులు నాడీపరీక్షఁజూచుచు రోగము నిమ్మళించినదని గొందఱును, యింకనుగొంచెమున్నదని గొందఱును పలువురు పలువిధముల జెప్పుచుండువారు. రోగముమాత్రము క్రమక్రమముగా బహిర్గతమగుటకు బ్రయత్నించుచు కాలుచేతులు మొదలగు సమస్తావయవములయందును వాపులు గలుగజేసెను. నీరస మధికమాయెను.

తుద కతఁడు గడపదాటి సరాగముగా కొంతదూర మైన నడువజాలని పరిస్థితికి బాతుృడయ్యెను. ఆహారమును మాత్రము గొంచెమించుమించుగా నెప్పటివలె గొనుచుండెను. అందువలననే రోగము తగ్గుట కవకాశముండెడిదికాదు. రోగ మేర్పడినకాలమందు బలవంతముగా నాహార మొసఁగుచుండుట మనలో ననేకులకు మూఢాచారముగా నున్నది.

దీ 15-7-27 న నే నారోగిని బరీక్షించితిని. అతని పూర్ణాంగవాతమును దుర్బలమును గమనించితిని. నేనతనిని గాలపృవర్తినిగూర్చి విచారించితిని. సకాలవిరేచనము గలుగుచుండుననియు, జీర్ణవ్యాపార మెప్పటివలె నుండుననియు, తులం 1 కిరు 40—50 ల విలువగల మందులను, భస్మములను వైగకొంటిననియు, శరీరమందుండు యీ దుర్భరమైన వాతముతప్ప వేరేశ్రా...లా తన కేమియు లేదనియు నతఁడు బదులుచెప్పాడు జలచికిత్స నైన నాచరింపఁదలకొంటిననెను. మనలోననేకులకుండు రోగారోగ్య వివేకము యొక్క విపరీతచర్యల కితని పృస్తావన యే మిగుల నిదర్శనముని నామదికిఁ దోచెను.

ఆ దినము ప్రాతఃకాలమునందె అతనికి సర్వాంగ బాష్పస్నాన మాచరింపఁజేసి 5 నిమిషములు కటి స్నానమాచరింపఁజేసితిని. కూనేగారి పద్ధతిచొప్పున బియ్యపునూకల గంజిని గొంచె ముప్పువేసుకొని తాృగనిచ్చితిని, ఒక చిట్టెడు మాతృము. ఇట్లారుదినములు పథ్యమున బృతిదినమును బాష్ప కటిస్నానము లొక టొకటిగా నాచరించగా జాల భాగము వాపులు తగ్గెను. అతనికిని యుత్సాహ మధికము కాజొచ్చెను. తరువాత బియ్యము, పెసరపప్పు, వెరసి 1-1/2 చిట్టెడు పులగ

మును పథ్యము విధించి, యుపాహారమునకు పడపప్పు వేరు సెనగపప్పు, పచ్చికొబ్బెర, పండ్లు మొదలగు ప్రకృతి సిద్ధమగు వస్తువుల నుపయోగింపజేసితిని. వారమ్ము దినముల తరువాత లింగ కటిస్నానములను ఆచరించగా తుదకు ది 30-7-27 నాటికి స్నానము లనవసరములని మాన్పించితిని. శరీరమున ఖ్రితి యవయవమునందును స్పష్టముగా నరము లగుపడుచుండును. రోజును రెండుమైళ్ళవరకు నిరాయాసముగా నడచుచున్నాడు. స్నాన మాచరించు కాలములో, నిరాయాసముగా దినమునకు రెండు మూడు సుఖవిరేచనము లగుచుండెడివి. చూపుకు మాత్రము రోగము నుపశమింపజేయు మందుల వలన గలుగు నారోగ్యమునకంటె నితాంతముగా రోగ విమోచన మొనర్చి యారోగ్యమును గలుగజేయు జలకిత్స వలన గలుగు నారోగ్యము మిగుల గుణకారియని నాయభిప్రాయము. పై చికిత్సకాలములో రోగి యొక్క పొత్తికడుపునకు రాత్రి పరుండునపుడు బంకమట్టియొక్క పొత్తిని గట్ట నియమించియుంటిని. అతడును చికిత్సావిధానము జూచాత్రప్పకుండ వర్తించుచుండెను.—పలవరి నరసింహప్ప. (సమదర్శిని).

[illegible] రోగి చప్పిడి తిండి తినజాలడని యుప్పుకూడ చేర్చి యుండురని భావించెదము. అన్నము, పెసరపప్పునకు బదులు గోధుమరొట్టె జావనొసంగిన బాగుగనుండెడిది—పత్రికాధిపతి.

ఆధ్మానము (Tympanitis)

ఆధ్మానమనగా, కడుపు ఉబ్బుట. కడుపు సహజస్థితికి మీరి లావగుట కీపేరు పెట్టబడినది. పురీషనాళము, ప్రేవుల

యందు గలయన్యపదార్థము కుళ్ళి వాయురూపమును బొంది ప్రేవులయం దరికట్టబడినపు డిది కలుగును. ఒకానొకప్పుడు అంత్ర వేష్టనమునకును ప్రేవులకును మధ్యనుండు ఖాళీ యందు సయిత మిది కలుగవచ్చును.

కారణము.

అంత్రవేష్ట సంబంధమగు వ్రణము (Peritonitis) విషమ (సన్నిపాత) జ్వరము, అతిసారము మొదలగు కారణముల వలన ప్రేవులు చెడ్పబడుటవలన కడుపుబ్బుచు. 2. ప్రేవులయందు—అందును దిగువ భాగమున మలనిరోధము గలిగినపుడును, 3. కొద్దిగా జ్వరముండి, అది సన్నిపాతముతో గూడి, విషమజ్వరముగాను, మశూచి, తట్టు, న్యూమోనియా మొదలగు ఆపత్కర వ్యాధులు రానున్నప్పుడును, 4, జీర్ణాశయమందును, ప్రేవులయందును సన్నని రంధ్రములు పడినపుడును, 5. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన (వాత) కాలిక వ్యాధులయందును, 6. హిస్టీరియా (ఉన్మాద వాతము) వ్యాధియందును లోపల నత్యంతముగా వాయు వధికమగుటయు అంత్రముల ఆవరణపు గోడలు మొద్దుబారి పోవుటయు జరుగును. అందువలన ప్రేవులును, కడుపును ఉబ్బును ఆయుర్వేదమునందు 13 రకముల నిరోధముచేత ఉదావర్తము గలుగునని యున్నది. అట్టి యుదావర్తమే యీ అధ్మానమునకు సయితము కారణమై యున్నది (ఉదావర్తము చూ).

లక్షణములు

పొట్ట లావుగను, బరువుగను నుండుటతోఁచును. నొప్పియు, బాధయునుండును. భరింపలేనంత వేదనయును గలిగి

వెంటనే యుపశాంతి గలిగింప కున్నచో కడుపు విచ్చిపోవునా యను నట్లు దోచును. ఏమాత్రపు ధ్వని గలిగినను, పిల్లలాడు కొనుట సయితము అసహ్యముగా నుండునంతగా మనసు చికాకుగానుండును. శ్వాసక్రియసయితము గాసి నొందును. తుదకు శ్వాసావరోధము సయితము గలుగునట్లు దోచును. హృదయకోశము సయితము బాధింపబడ ననువైయుండును. మూత్రనిరోధము సయితము గలుగ వచ్చును. ఈక్రింది లక్షణములు గుర్తింపదగినవి:—

1. కడుపంతయు సమముగా లావై తాబేటికాయ బోర్లించినట్లు గుండ్రముగా నుండును. ప్రత్యేకముగా నేదో ప్రేగు రోగగ్రస్తమైనచో నాప్రదేశము మరియు లావెక్కి కాన్పించును. ఉదరము బాగుగా లావెక్కనుగాని నాభిమాత్రమట్లే యుండును. 2. పట్టుకొని చూచినపుడు చర్మము బిగుతుగను నునుపుగాను నుండి కుండమ్రోగినట్లు మ్రోగును. లోపల పీడనము యొక్కవైనకొలది మ్రోత మొద్దుబారిపోవును. 3. ఏవిధముగా పరున్నను, కూర్చున్ననుగాని లక్షణములలో నేమియు మార్పుండదు. 4. ఉరమునందలి యవయవములు (శ్వాసాశయాదులన్నమాట) స్థలవ్యత్యాసమును (displacement) బొందవచ్చును. ఉదరమునందు చేరిన దర్రికుగాని వాతముగాని దీనికి కారణమైయుండును.

చికిత్స:

ప్రేవులయందును, కోష్టమునందును చేరియున్న మలమును వెలువరించుటచే నిదికుదురును. కోష్టమునందు చేరి

యున్న మలమును వేడినీటితో చేసిన యెనిమా వలన వెలువ రింపవచ్చును. ఉదరమునందలియవయవములయొక్క ఆవరణపు గోడలు మొద్దుబారి యుండునుగాన ప్రాత్రికడుపున కాపిరి బట్టి దీర్ఘములగు లింగస్నానములు (30 ని॥) చేయుటవలన నవి చురుకెక్కి మలసంబంధమగు వాయువులు తగ్గి, దానివెంట పీడన తగ్గును. ఇట్లు దినమునకు 3, 4 లింగస్నానములు, 1, 2, 3, ఉదరమునకు పట్టిన దైశికబాష్పస్నానమునకు తరువాత చేసినచో బాధోపశమనముగలిగి రోగపదార్థ విమోచనమగును. లేదా యింకొకతూరి ఉప్పుకలిపిన వేడినీటితో యెనిమా చేయునది.

యెఱ్ఱని సూర్యకాంతిని ఉదరముపై కేంద్రీకరోపకరణము (chromo-disc) ద్వారాగాని, ఆదిత్యపేటిక (Thermo-lume) నందుంచి గాని బ్రయోగించి, యెర్రని సీసాలోని నీటితో యెనిమా జేసినచో ప్రేవులు మొదలగునవి జాగుకెక్కి రోగపదార్థ విమోచనముగలిగి బాధోపశమనమగును.

రోగిని వెల్లకిల బరుండబెట్టి రోగియొక్క మోకాళ్లు సాధ్యమైనంత వరకు యెదురు రొమ్ము వైపునకు అనేక తూరులు వంచుచుండుటవలన కొద్దిపాటి ఉబ్బరములు తగ్గును.

సామాన్య పరిస్థితులయందు కడుపుబ్బుట వేడినీటి కటిస్నానముతోగాని, వేడినీటి కాపటముతోగాని, లేదా యెనిమా చేసినంతనేగాని తగ్గినవి కలవు. ఎర్రిసీసాలోని నీరు లోనికిచ్చుట ప్రమాదతరముగాదని తోచినచో లోనికి యెర్రి సీసాలోని నీరిచ్చుచుండ వచ్చును.

అనుభూత చికిత్సలు

వీర్యస్ఖలనము :—"నిరోధ గోపాల బేనర్జి, వయస్సు 24 సం॥ ములు. విద్యార్థి. దినమునకు 3 ఉపశమన స్నానములు, పొత్తికడుపుమీద చలినీటిమర్దన, రోజుకు 2 సారులు పొత్తికడుపుమీద మట్టికట్టు వీనివలన వీర్యస్ఖలనము వారము రోజులలో నివర్తించినది. పథ్యము :—నిమ్మరసము మజ్జిగ మొ॥" అని బొగ్రానుండి జగదానంద సేనుగారు వ్రాయుచున్నారు.

☞ మజ్జిగ మానిన్చో మిక్కిలి గుణకరముగ నుండెడిది. ప్ర.

ముప్పదియేండ్ల నుండియున్న ఉబ్బసము:— 30 వత్సరములనుండి ఉబ్బసము వలనను, 18 సం॥ లనుండి అజీర్ణవ్యాధివలనను, 2 నెలలనుండి 99, 101, డి॥ జ్వరమువలనను తలలో దిమ్మ హృదయదౌర్బల్యము, దృష్టిమాంద్యము మున్నగు వానివలన బాధపడుచుండగా నివస్నియు ప్రతిదినము ఉదయము ఒక కటిస్నానము తరువాత నొకపూర్ణాంగస్నానము చేయుచుండుటవలన తనకు నెలరోజులలో నివారణమైనదని చికన్లాలు బెనర్జిగారు వ్రాయుచున్నారు.

స్ఫోటకము:—ఒకనాటిసాయంత్రము నాజ్ఞాతి శివరామ ముఖర్జీ తీవ్రజ్వరపీడితుడగుచు మంచముపై పరుండి యటునిటు దొర్లుచుండెను వెంటనే నతని నాబసకు తీసికొనివెళ్లి ఎనిమా చేయించితిని. ఒక కటిస్నానమును, నటుపిమ్మట పూర్ణాంగస్నానమును జేయించితిని. శరీరములోని మాలిన్యమంతయు వెలువరింపబడుటవలన జ్వరతీవ్రత తగ్గినది. ఆరాత్రియంతయు గాఢముగ నిదురించెను. మరునాటిఉదయమున తనంతటనే గంగానదికిబోయి.

నదిలో నిండుగ మునిగి స్నానముచేసెను. ఈమాత్రపు చికిత్స వలననె జ్వరము మాయమైనది. 6, 7 పొక్కులు (బొబ్బలు) మాత్రము లేచినవి. అని నిర్మలచంద్ర చటర్జీగారు వ్రాయుచున్నారు. భయంకరమగు నీవ్యాధి జలచికిత్సవలన నెట్లు తేలిపోయినదో చూడుడు.

కుక్కకాటు :—"7 సం॥ ల బాలికను ఒకపిచ్చికుక్క కాలిమీద కఱచెను. గాయము లోతుగనుండెను. రక్తము మిక్కుటముగా కారినది. కుక్కకరచిన 3 గంటలకు తండ్రి తన బాలికను నాకడకు తీసికొనివచ్చెను. రోగి మిక్కిలి యశాంతిగనుండెను. రక్తము కారుచునే యుండెను. చల్లని నీటితో నిండిన తొట్టిలో రోగి కాలు ముంచితిని. కరచినచోట చల్లని నీటితో 10 నిమిషములు రుద్దగనే నొప్పితగ్గినది. రక్తస్రావ మాగినది. బాలిక చిఱునవ్వు నవ్వెను. తరువాత దినమునకు రెండుసారులు మట్టి పట్టీలు వేయుటవలన కురువుమానినదని మిడ్నపురమునుండి సురేశచంద్ర ధారు గారు వ్రాయుచున్నారు.

జలచికిత్స (Hydropathy)

జలచికిత్సవలన సకలరోగములును నివారణములగును. శరీరముపై నలుకులు, కోతలు, (cuts) నొక్కులు, దెబ్బలు గాయములు (bruises) రక్తస్రావము (Hemorrhage) కలిగిన వెంటనే శీతలోదకమును ప్రయోగించిన యెడల బాధ నివారణమగును. రక్తస్రావ మాగిపోవును. గాయములు

మానును. మూర్ఛలు, ఈడ్పులు మున్నగు నాడీవ్యాధులన్ని యు జలచికిత్సవలన నత్యద్భుతముగ గుదురును. శరీరమందలి విషములను వెలువరించుటకు లోపలికిని, వెలుపలికిని జలము మోఘముగ బనిచేయును. జలమాహాత్మ్య మెరుంగనివారు, పొత్తికడుపునకు శీతలజలము నుపయోగించినచో మూత్రపిండములు వ్యాధిగ్రస్థములగుననియు, నీళ్లవిరేచనము లగుననియు బలుకుదురు గాని సక్రమముగ నుపయోగింపబడిన శీతలోదకమువలన మూత్రపిండక్రియ లుద్రేకమునొంది క్రమపడి అతిసారములును, విరేచనములును గుదురును. దగ్గు, జలుబు, పడిశములకు చలినీటి నుపయోగింప కూడదనియెదరు.

ఈచికిత్సయందనుభవముగలవారు "చల్లని నీటివలన పడిశములు దగ్గులు నతిత్వరితముగ గుదురుటయేగాక, కొలదికాల ముపయోగించినయెడల నట్టి వెన్నటికిని గలుగకుండు ననీ" తెలుపుచున్నారు. జ్వరములందు పొత్తికడుపునకు శీతలోపచారములు గావించినయెడల జ్వరము తగ్గిపోవుటయే గాక పూర్తిగా నివారణమగును. చన్నీరు మాబిడ్డలకు మిక్కిలి గుణమిచ్చినది. ఆకలి యభివృద్ధియైనది. క్రమముగా విరేచనమగుచుండినది. శరీరముయొక్క తూకము హెచ్చినది. వృద్ధుడనగు నాకు శీతలోదక స్నానములవలన కడుపుబ్బుట శమించి హృదయభారము తగ్గినది. మన్యపుజ్వరమునకు నిలయమగు ప్రదేశములో నున్నను ఈస్నానములు చేయుటవలన జ్వరము రాలేదు."

—జగదేశ్వర్ బచ్చి, బి. ఎ.

ఆంత్రవృద్ధి (HERNIA) RUPTURE

ఉదరమునందలి ప్రేవులు మొదలగు నాంతరవయవములు, ఆంత్రవేష్టనము (Peritoneum) నందలి యొకానొక మార్గము వెంటదిగజారి, పైనున్న చర్మము లేచి, దిగువను యీాదిగజారిన ప్రేగులును, యందలి మాలిన్యములును జేరి వాచియుండును. ఈ వాపునకు ఆంత్రవృద్ధి (rupture) యనియు, పేగుజారుటయనియు, పేరు.

ఈవృద్ధి క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువులయందు, నాభివద్ద గలుగును. నాభిసూత్రమును, నాభిసం॥ రక్తనాళమును వెలుపటికుబికి నాభిగోళకము గలుగును. శుక్లస్కంధము (వివరములకు నేనురచించిన శుక్లనష్టము, చూ) వెంట ప్రేగుజారి గజ్జలయందును అదే యింకను దిగజారి అండములయందును వాపును గలిగించును. ఉదరములోనుండి తొడలలోనుండి కాళ్లకుదిగజారు రక్తనాళము (Femoral canal) వెంటదిగజారి తొడలయందు వాపును గలిగించును. ఇంకను అనేకరకముల (omental, enterocele, entroepiplocele, rupture of diaphragm, and of perioenum, of the intestines of scrotum, vagina, of the labia pudendi etc.) వృద్ధులుగలవుగాని వానినిచట వివరించుట అగత్యముగా దోచదు. అంతరవయవము (ఆంత్రాదు) లెందుండి దిగజారినవో ఆచోటునకు వృద్ధిరంధ్రమను పేర (hernial orifice) బఱగు. ఒక నాళము వెంట నాంతరవయవము దిగజారినచో నానాళమునకు వృద్ధినాళమనిపేరు. వృద్ధిరంధ్రము వృద్ధినాళముచే చుట్టబడి వాచియున్న ప్రదేశమునకు వృద్ధికంఠమ herinal neck ని

పేరు. అనగా వృద్ధి కంఠమునకు వెలుపట వాచియున్న ప్రదేశమునకు వృద్ధియొక్క దేహమని పేరు. తనంతటనేగాని, మెల్లగా వేలితోనొక్కుటచేగాని స్వస్థానమునకు రాదగినపేగు జారుడలకు, ప్రచలవృద్ధి యందురు. (movable or reducible Rupture) ఇది రోగి వెల్లకిలబరుండుటవలన సయితము తగ్గును. వృద్ధియొక్క దేహము వృద్ధిరంధ్రమునుండి స్వస్థానమునకుజేరుటకు వీలుగానంత లావెక్కినను, దానికి అచలవృద్ధి immovable rupture) అనిపేరు. వృద్ధిరంధ్రమునుండి దిగజారిన పేగు స్వస్థానమునకు జేరుట సాధ్యము గాకపోవుటచే మలాదులు సాఫుగా దిగజారిపోవుటకు, పేగుయొక్క కొంతభాగము వృద్ధియందు నిలచిపోవుటచేత, వీలులేకపోవును. రక్తమును, ఆవైపునకు క్రమముగా బ్రవహింపక పోవుటవలన వృద్ధిదేహము జీవశక్తిని గ్రహింపదు. అందువలన నది కుళ్లిపోవును. ఈ స్థితికి కృచ్ఛ్రవృద్ధి (Strangulated hernia) యనిపేరు. కటిప్రదేశమందలి అస్థులయందలి యక్రమతవలనను కటిప్రదేశమునందలి ప్రేవులందు మలాదులు నిలచిపోయి అందుకుళ్లి మురుగెత్తి వాయువులు బయలుదేరి పీడన (Pressure) గలిగించి, ఆపీడన లోపల నత్యంతముగానుండి ప్రేగులయొక్క ఆవరణపుగోడలు విరివియై నప్పుడు అధికాయాసము తీవ్రమగు దగ్గు, తుమ్ము, కాండ్రించి యుమియుట, నవ్వు, యేడుపు, బరువుల నెత్తుట, మోయుట తినికి తినికి మలమోచనజేయుట, మలాదులను దిగువకు బలవంతముగా నొక్కుట, దుముకుట, ప్రసవవేదన, క్రిందపడుట మొదలగు నిమిత్తకారణముల వలన పేగు క్రిందికిత్రోసి

వేయబడి ప్రచలవృద్ధి (reducible rupture) గలుగును. నిమిత్తకారణమని యేలనంటినచో లోపల మలాదులులేక పీడన లేనియెడల పైకారణమువలన నెవ్వరికిని పేగుజారుట గలుగదు. అనగా ననేకుల యందీవ్యాధి ప్రవణత యుండును. వారికిమాత్రమె పైకారణములవలన పేగుజారుటగలుగును.

ఇట్లు పేగు అకస్మాత్తుగా జారినయెడల యేదో వెళ్లిన విరిగినట్లు ధ్వని వినిపించును. రోగిపేగు జారినవెంకను తన చేతితో పైకిపట్టుకొనుటకు బ్రయత్నించును. ఆజారుటయే క్రమాభివృద్ధిగా జరుగునెడల రోగికి అపూర్వమైన పీడనము (Pressure) దోచును. వృద్ధిమూలమున నమలినట్లును, పొడిచినట్లును, శూలించినట్లును బాధతోచి నవ్వినపుడును, దగ్గినప్పుడును, తుమ్మినప్పుడును ఆబాధ మరింత యెక్కువగును.

ఇతరవాపులకును దీనికిని భేదమేమనిన:— వృద్ధిని తగ్గించుటకై యేప్రయత్నము జేసినను బాధ యింకను వృద్ధియగును. కాని వెల్లకిలబడున్నచో వృద్ధి అదృశ్యమగుటయో లేక పేగు నెమ్మదిగా స్వస్థానములోనికి బోవుటయో తటస్థించును. ఈలక్షణము చేతనైనను వృద్ధిని గుర్తింపవచ్చును.

ప్రచలవృద్ధి కృచ్ఛ్రవృద్ధిగా మారిన ప్రమాదమగును. కాని ప్రచలవృద్ధియందు సాధారణముగా చెప్పదగినంత బాధ లేనియు నుండవు. ఆహార విహారములయందలి పొరపాటు వలన నప్పుడప్పుడు జీర్ణక్రియ మాత్రము చెడిపోవుచుండును. ఇట్టి వృద్ధిగలవానికి దూకుట, పడుట మొదలగు కారణముల వలన పేగు బలవంతముగా వృద్ధినాళములోనికి త్రోసివేయబడి తిరిగి వెనుకకు పోజాలదు. అందువలన మలాదులు లాపేగునందే నిలచిపోయి ముడుగెత్తి వాచి, మంటలుపుట్టును

అప్పుడా వృద్ధిభాగమునందు బాధలుగలిగి చేతితో ముట్టుకొ నుటకు సయితము వీలుగానంత బాధగానుండును.

శూల, మలబద్ధకము, త్రేన్పులు, వికారము. రోగికి గలిగి యూపిరి యాడకుండునట్లు తోచును. తరువాత క్రమముగా దుర్గంధయుతమగు పదార్థము నోటివెంట రా నారంభించి చివరకునోటివెంట మలమే వచ్చును. వృద్ధియందలి మాలిన్యములుండును, ఆప్రేగులతో సంబంధముగల ఆంతరవయవములందును, ఆంత్రివేష్టనమునందును భరింప శక్యముగాని మంటలుగలుగును. కడుపంతయు నుబ్బి బాధకరముగ నుండును వృద్ధిహాపంతయు లావై కమిలి నల్లబడి కుళ్ళిపోయి పుండువలెనగును. అప్పుడు బాధలుతగ్గి, కొంతసేపటికి మరణముకలుగును. లేదా వృద్ధికి దిగువను దైవికముగా నొకరంధ్రమేర్పడి అందుండి వృద్ధియందలి మలాదులన్నియు వెడలిపోయి వృద్ధిరంధ్రములోనుండి పైనున్న ప్రేవులనుండి యొక కృత్రిమమార్గ మేర్పడి వృద్ధికి దిగువనున్న రంధ్రమే శాశ్వతమగు ఆసనముగా నేర్పడి అందుండి కృత్రిమముగా మలము వెడలిపోవుచుండును.

1 నాభిగోళకము (Umbillical hernia) 2 ఊరువృద్ధి 3 గజ్జలలో వృద్ధి అనియును వృద్ధి 3 విధములుగ నుండును. బొడ్డుకోయుటలో జరిగిన పొరపాటు (చంటిబిడ్డ, చూ) వలన అప్పుడు పుట్టిన చంటిబిడ్డలయందిది గలుగును. నాభిప్రదేశము లోపలనున్న ఆంత్రాదుల యొక్క పీడనమును భరింపలేనప్పుడిదిగలుగును. అది శిశువు యేడిచినకొలదిని వృద్ధియై నిమ్మకాయయంతగూడ యగుటకలదు. ఊరుబొడ్డునందు ఆంత్రాదులెవ్వియు వెడలిరావు. అందు (White line) మాత్ర

ముబ్బియుండును. వయస్సు వచ్చినకొద్దీ తనంతనే తగ్గిపోవును దానికిని యీనాభి గోళకమునకును సంబంధములేదు.

చిన్నతనమునందే కలిగిగాని, యేకారణమువలననైనను వయస్సు వచ్చినతరువాత గాని కలిగిననాభి వృద్ధి వెంటనే చికిత్సించనిచో క్రమముగా వృద్ధియై కదలించుటకు సాధ్యముగాని కృచ్ఛ్రవృద్ధిగా మారిపోవును. వెల్లకిల పరుండినదే గాని వృద్ధిరంధ్రమును మూయుట సాధ్యముకానందునను సదా ఆ స్థితిలో పరుండుట సాధ్యముకాకను, కృచ్ఛ్రవృద్ధిగామారుటకుఁ గారణము. ఇట్టిదానికి నాభివృద్ధిపై నొక తడిపాత్తి వేసి, దానిపైన మెత్తనిగుడ్డలో చుట్టిన కానిడబ్బునుంచి, దానిపైన నొక జీలుగబెండును పెట్టి యీమూడిటిని చుట్టియుంచునట్లు ఒక పట్టీనుంచి తుమ్మజిగురుతోగాని సర్వీసుతో గాని నాభికిచుట్టును అతికియుండి, నాభిమీఁది పట్టీని గట్టిగా పట్టియుండున ట్లేర్పాటు చేయవలయును. చాలకాలమిట్లు వృద్ధిని వృద్ధిరంధ్రమునుండి వెలుపటికి రాకుండునట్లు నొక్కియుండునట్లు చేయగలిగినచో నివారణసాధ్యమగును. వృద్ధిని అణచియుంచుటకై యీక్రింది విధాన మవలంబింపఁ దగినది.

1. 3/4 లేక, అంగుళము వెడలుపును 5, 6 అంగుళముల పొడవునుగల (మలాము పట్టీలవలె తుమ్మజిగురో, సర్వీసో ఒకవైపునగల) పట్టీలను జాగ్రత్త పెట్టుకొనవలసినది. నాభి వృద్ధిపైన మధ్యభాగముండునట్లును, నాభికీవలనావల చివరలుండునట్లును ఆపట్టీలను నిలువుగను, అడ్డముగను వేయవలసినది. ఆవేయుటకుపూర్వము వృద్ధిని వృద్ధిరంధ్రములోనికి నెట్టివేసి

కడుపును నాభివంకకు నొక్కి వృద్ధిని దిగువకుబోవునట్లు చేయ వలసినది.

2 ఊరు వృద్ధి యెప్పుడును పిత్రియముగాగాక, స్వతంత్రిముగనే వచ్చును. పురుషులయందు కన్న స్త్రీలయందిది తఱచుగా గలుగుచుండును. నాళమొకటి ఉదరమునందుండి బయలుదేరి తొడలోనికిఁ జేరును. దానికి ఊరునాళమని (Femoral canal) పేరు. పేరివులయందలి తోవకు ఊరురంధ్రిమని పేరు. (Femoral ring) రంధ్రిమునుండి జారి నాళమువెంట తొడలోనికి పేరిగ జారి అక్కడకోడిగుడ్డంతలావున వాపేర్పడును. వృద్ధిరంధ్రిము చిన్నదగుటవలనను, అందుండి జారెనపదార్థము యొక్క గట్టిదనమువలనను, యితర వృద్ధులయందుకన్న యీ వృద్ధి త్వరలోను, తఱచుగను కృచ్ఛ్రవృద్ధిగా మారు స్వభావముగలదు.

3 గజ్జలలోని వృద్ధి పిత్రియముగను, స్వతంత్రిముగను సయితము గలుగును. పురుషులయందిది యెక్కువగ తఱచుగ గలుగును. ఆంత్రవేష్టనము (Peritoneum) నందుండి బయలుదేరి గజ్జలలోనికి ఒకనాళము వ్యాపించియుండును. దానికి (Inguinal canal) అని పేరు. ఆంత్రివేష్టనమునందుండి యీ నాళము బయలుదేరు చోటునకు (inguinal ring) అని పేరు. ఆంత్రివేష్టనము నుండి పైచెప్పిన నాళికవెంట యొకానొక పేరిగుయొక్కభాగము దిగజారి గజ్జలలో వాపుగలుగును. ఇదియే అండములోనికి దిగజారి లావై అచల వృద్ధియగును. పిత్రియముగా గలిగినయెడల శిశువుద్భవింపక పూర్వమె యీ పేరిగుపై నాళికలోనుండి దిగజారును. లేదా శుక్లస్కంధము

(వివరములకు నాచే రచియింపఁబడిన శుక్లనష్టము చూ) వెంట పూర్తిగా పూడియుండని అంత్రవేష్టనములోని రంధ్రము వెంట దిగజారును. మొదటవ్రాసియున్న యే కారణముల వలననైనను యీ గజ్జలసంబంధమగు వృద్ధిగలుగును. వృద్ధి శుక్లనాళము (Spermatic cord) నకు వెనుకముందులుగా దిగజారుటనుబట్టి వృద్ధిపురోవృద్ధిపృష్ఠవృద్ధియని పేరు. స్త్రీలయందు, పురుషులకుగల శుక్లనాళమునకు బదులు, గర్భాశయమును వహించునట్టి గుండ్రని బంధనము (roundish ligament) గలదు. ఈ బంధనముగలట్టియు, అంత్రవేష్టనమునందుండి గజ్జలలోనికి వ్యాపించియున్నట్టియూ నాళము (Inguinal Canal) స్త్రీలలో, పురుషులయందుకన్న, యిరుకుగను పొడవుగను నుండుటవలన పురుషులకన్న స్త్రీలకిట్టి వృద్ధి మిక్కిలి యరుదుగా గలుగును. వృద్ధిపూర్తిగ, గజ్జలలోనికివచ్చు నాళపురంధ్రము (inguinal ring) నుండి దిగినచో దీనినిపూర్తియైన గజ్జల సం॥ వృద్ధియందురు. స్త్రీలయందిట్టి దెప్పుడేని గలిగినచో నది labia majora వరకును దిగజారును.

చికిత్స

ట్రస్ (Truss) అనగా వృద్ధులయందు ప్రేగును క్రిందికి జారకుండునట్లుండు నొకపటకా. వృద్ధిరోగము గలిగినవారెల్ల అనుకూలమైనట్టియు ప్రేగును జారకుండునట్లు స్వస్థానమును నిలిపియుంచగల యొకమంచి పటకా (ట్రస్) ను ధరింపవలయును. ఇట్లు ప్రచలవృద్ధియందే పటకాను ధరించిన యెడల అచల, కృచ్ఛ్రవృద్ధులు గలుగక ప్రమాదము తప్పిపో

వును. వృద్ధిగలరోగి రాత్రిపరుండువరకును పటకాను ధరించి వెల్లకిల పరున్నతరువాత పటకాను తీసివైచి, తరువాత పటకాను ధరించి ప్రక్కమీదనుండి లేవవలయును. వెల్లకిల బరుండి తొడలనుపైకెత్తి పటకాను ధరింపవలయును. జారిన ప్రేగును చేతితో నెమ్మదిగా వృద్ధినాళములోనికిని అందుండి వృద్ధిరంధ్రముగుండ స్వస్థానమునకును నెట్టి దానికి దిగువ పటకాబిళ్ల గట్టిగా నొక్కియుండునట్లు యేర్పఱచి పటకాను ధరింపవలయును. తరువాత శయ్యమీదనుండి లేచి నెమ్మదిగా దగ్గుటవలన ప్రేగుతిరిగి జారకుండుటను గుర్తించి తిరుగఁబోవలయును. పగటివేళ స్నానాదులవేళ పటకాను తీసినను, యేకారణముచేతనైనను పటకా పట్టుతప్పి ప్రేగు (వరము) జారినను, తిరిగి పైనజెప్పినట్లు వెల్లకిలబరుండి పటకాను యథావిధిగ ధరింపవలయును. ఇట్లుజేసినచో, వృద్ధిరంధ్రము చిన్నదిగానున్నప్పుడును, వృద్ధికలిగియెక్కువకాలముగానప్పుడును రోగిపూర్వవయస్సులో నున్నప్పుడును, వృద్ధిని రాకుండజేసికొనవచ్చును. వృద్ధిరంధ్రము మూసికొని పోవుటయు గలుగవచ్చును. రాత్రులయందు దగ్గుగల రోగి యైనప్పుడును, ట్రస్‌తోనే సమగ్రముగా నివారణచేసికొను వాంఛగలవారును, రాత్రింబగళ్లు యెడతెగక యిట్టిపటకాను ధరింపవలయును. రాత్రులయందు పటకాలేనప్పుడుగాని, పగలైనను యేకారణముచేతనైనను పటకా స్వస్థానమును తప్పియున్నప్పుడును, దగ్గు, తుమ్ము మొదలగునవి గలిగినయెడలను వెంటనే ప్రేగుజారకుండునటుల చేతితో నొక్కి పట్టుకొనవలెను.

వృద్ధివ్యాధిగల వారెల్లరును, తీవ్రముగు దేహాయాసమును, వెనుకకు వ్రాలుటయు, ఎక్కువకాలము నిలచియుండుటయు, దీర్ఘమైనట్టియు బలవంతమైనట్టియు శ్వాస, ఎక్కువదూరము పాదచారియై నడచుట, కుదుపు, సవారిచేయుట, బండితో లుట, అజాగ్రత్తగా చేసిన వ్యాయామము, తినికి విరేచనము చేయుట, తీవ్రముగా దగ్గుట, తుమ్ముట, కాండ్రించి యుమి యుట మొదలగునవి మానవలయును. తరువాత సుఖజీర్ణకారు లగు పదార్థములనే భుజించుచు, యేమాత్రము మలబద్ధకము దోచినను వెంటనే భేదికరములగు యెనిమాలను చేయవల యును సాధ్యమైనంతవరకు మలబద్ధకము రాకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలయును. ఇది ప్రారంభమున నవలంబించి తరు వాత నుదరమునందలి ప్రేవులలోని ఆంతర్య పీడనము (Intra intestinal tension) తగ్గునట్లు చికిత్సచేయవలెను. అనగా ప్రేవులయందును, ఉదరమునందును జేరియున్న అనవ్యపదార్థ మును, అందుగలిగిన మందమును దింపివేసి బలహీనముగ నున్న ఆంత్రాదులను, ఆంత్రవేష్టనమును వ్యాయామాదుల వలన బలపఱచుటవలనను ఆంత్రభంగమును, ఆంత్రవృద్ధి యును నయమగును.

పూర్వవయస్సులో నున్నవారలకెల్ల నీక్రిందిచికిత్సచే బలారోగ్యము లభివృద్ధియై వృద్ధి క్రమముగాతగ్గిపోవును. దిన మునకు 3 చొ॥ 82-86 డిగ్రీల యుదకమునందు తేపకు 10-15 ని॥ పరిమితితో కటిస్నానముల జేయవలయును. లేదా దిన మునకు 55-60 డిగ్రీల నీటితో 10-20 ని॥ పరిమితిగల 2 లింగ స్నానములు జేయవలయును. వారమునకు 2,3 తూరులు ప్రా త్రి

కడుపునకును ఆసనమునకు నావిరిబట్టి చల్లనినీటితో పూర్తిగ కడిగి లింగస్నానములుగాని, నైపీయ ఆసనస్నానములుగాని జేయవలయును. వృద్ధిరంధ్రముపై 6-8 మడతల తడిగుడ్డవేసి మలుగులకు గొంగలిచుట్ట చుట్టవలయును. ఒలుబీజమునకు చెప్పినవ్యాయామముల జేయునది.

శిశువులకు పుట్టుకతోగలిగిన వృద్ధి కుదురుట కత్యంతము సావకాశముగలదు. ఊరువృద్ధి వారికిగలుగనే గలుగదు. గజ్జలలో గలిగినవృద్ధి తనంతటనే గుదురును. కావున శిశువులకు ట్రిస్సుల నుపయోగించుట యుపదేశింపదగనిది. పెద్దలకైనను వృద్ధాప్యము రానిచో సాధారణముగా అనుకూలముగా తయారై ధరింపబడిన ట్రిస్సువలన సయితము ప్రయోజనము గలదు. ఏలనన ఆ వయస్సులో వృద్ధిరంధ్రము కదియబడి పూడిపోవు సావకాశముండును. ఇంతవరకును ప్రచలవృద్ధిని గుఱించి చెప్పుట యైనది.

ఇక అచలవృద్ధి విషయమిట్లుగాదు. ఇందు ట్రస్సు ఉపయోగించుట సాధ్యముగాదు. అండములకొక చిక్కము (suspender) ధరింపవలసియుండును. భౌతికమగు నెట్టి దేహాయాసమును గూడ మానవలయును. సులభజీర్ణకారులగు పదార్థములనే భుజింపవలయును. అపానవాతమును గలిగించు నెట్టి పదార్థములనేని భుజింప మానవలయును. మలబద్ధకము రాకుండ జూచుకొనవలయును. వచ్చినవెంటనే నులివెచ్చని నీటితో యెనిమా చేయవలయును. తరువాత ప్రచలవృద్ధికి జెప్పిన చికిత్సలనే యిందును అవలంబించి అచలవృద్ధి, ప్రచలవృద్ధిగా మారునట్లు చూడవలసినది.

ఇఁక కృచ్ఛ్రవృద్ధి (Strangnlated hernia) ను గురించి విచారింతము. కృచ్ఛ్రవృద్ధికి జెప్పిన లక్షణములలో నేవియేని గాన్పించిన వెంటనే రోగి వెల్లకిల బరుండవలెను. మలుగులు యెత్తున నుండునట్లు మలుగులక్రింద దిండు మొదలగున వేవి యేవి యుంచవలయును. తరువాత గజ్జలలోని వృద్ధియైనచో మోకాళ్లు దగ్గరకు చేరునట్లును, తొడలోని వృద్ధియైనచో మోకాళ్లు దూరమగునట్లును నుంచి బోర్లించినచేతితో వృద్ధి దేహమును నెమ్మదిగా వృద్ధిరంధ్రములోనికి నెట్టుటకు బ్రయత్నింపవలయును. 2 వ చేతితో అండములను జాగ్రత్తగా పట్టుకొనవలెను. వృద్ధిదేహముపైనను చుట్టుపట్లను తఱచుగా ఆలివునూనె (Olive oil) ను రాయుచుండవలెను. రోగి 77-81 డిగ్రీలు (ఫారన్‌హీటు F. H.) నీటిలో వెన్నుతొట్టికి బాగుగా నానించి కటిస్నానము చేయవలయును. దానివలన వృద్ధియందలి మాలిన్యము లందలి మండముత్రగ్గి వృద్ధిరంధ్రమువెంట ప్రేగును త్రోసివేయ సాధ్యమగును. స్నానకాలమునమాత్రము వృద్ధిని లోనికిఁద్రోసివేయ సాధ్యమగును. అప్పటికిని ప్రేగు స్వస్థానమున జేరదేని యీక్రింది చికిత్సల నవలంబింపదగినది.

(1) వృద్ధిదేహము వేడిగా మంటలతో గూడియున్నచో, 77-80 డిగ్రీల (F. H.) నీటితో వృద్ధిదేహము, దాని చుట్టుపట్టులను తడుపుచుండవలెను. తరువాత యొకింత మంట తగ్గిన యెడల తిరిగి వృద్ధిని రంధ్రమువెంట లోనికిపంపుట సాధ్యమగునేమో వ్రేళ్లతో నెమ్మదిగా నెట్టి చూడవలయును. (2) వృద్ధిదేహమునందు మంటలులేనిచో 8-12 మడతల తడి

గుడ్డ పిండివేసి దానిపైన ఫ్లానలుగుడ్డ 4-6 మడతలగలది వేసి యుంచ నీయవలయును. అదేకాలమున వృద్ధిరంధ్రమునకును, ఉదరమునకును 90-95 డిగ్రీల నీటితో కాపడము పెట్టవలసినది. తరువాత కట్టు వేడియెక్కినతోడనే యూడదీసి నెమ్మదిగా వృద్ధినిపైకి నెట్టవలయును. ఇట్లు చేయుటలో వృద్ధి యేమాత్రమైనను తగ్గినయెడల తరువాత వృద్ధిమీద చన్నీటితోను, వృద్ధిరంధ్రమునకు కాపడము చేయుచు నెమ్మదిగా వృద్ధిని తగ్గింపవలయును. ప్రతి అరగంటకును, గంటకును, నులివెచ్చని నీటితో యెనిమాచేసి పైంటు చన్నీటిని మలాశయమునందు నిలిపి యుంచుచు వదలుచుండవలెను. 3, 4 గంట లిట్లుచేసిన తరువాత ప్రయోజనము గలుగనిచో నులివెచ్చని నీటితో కటిస్నానమును జేయింపవలయును. అట్లు జేయించునప్పుడును నెమ్మదిగను, మృదువుగను వృద్ధిని వృద్ధిరంధ్రము వైపునకు నొక్కవలయును. ఉదరమును సయితము నెమ్మదిగ చలచుచును రుద్దుచును నుండవలయును. ఇదేకాలమునకు వృద్ధికొక కట్టుకట్టి ఆకట్టును నెమ్మదిగా వృద్ధిరంధ్రమువైపునకుం ద్రోయుచుండవలయును.

ఇట్లు 2.4 గంటలుచేసినను ప్రయోజనము గలుగనిచో కటిప్రదేశమునకును, మలుగులకును, గజ్జలు, తొడలకును బాగుగానావిరిబట్టి కడిగి తుడిచి కటిస్నానము జేయవలయును. స్నానమునందు పైజెప్పినటువలెనే వృద్ధినిలోనికి నెట్టుటకు బ్రయత్నింపవలెను. వృద్ధిదేహంపు చుట్టుపట్టులను సయితము నెమ్మదిగ మర్దింపవలయును. రోగిపరున్న కాలమును యెనిమా, వృద్ధిపైనను చుట్టుపట్లను తడికట్టు కట్టుచు, వేడినీటి కాపడ

ములు బెట్టుచును నుండవలెను. మలసాధిక గలిగెనేని రోగి బ్రదికినట్లే భావింపవలయును. ప్రేగు స్వస్థానమును బొందిన తరువాత చాలకాలమీ క్రిందిపదార్థములతో గూడిన తేలికయైనట్టియు సులభజీర్ణకరమైనట్టియు, మలబద్ధకము చేయనట్టియు భోజనమును మాత్రమే జేయదగినది:— యవలు, కొర్రలు, పొట్టుతోగూడ విసరించిన గోధుమజావలును, పండ్లును పండ్లరసములను ఆల్ బఖారా జల్దు మొదలగు పండ్లనుపెట్టవలసినది. చమురుగల పప్పులను, పప్పుదినుసులను, జాము మొదలగు గురువగు పదార్థములను వర్జింపవలయును.

ఈ కాలములలో వారమునకు 3, 4 తూకలు వృద్ధికిని కటిప్రదేశమునకును ఆవిరిపట్టుచు, ఆవిరిపట్టినవెంటనే కడిగి, తుడిచి, లింగస్నానము 15 ని॥లు చొ॥ చేయుచునుండవలయును. దినమునకు 1 కటిస్నానమును, 1 లింగస్నానమును చేయుచు ప్రయాసకరమైన పనులను మాని ఒఋబీజమునకు జెప్పిన వ్యాయామముల జేయుచుండవలయును.

మనము సామాన్యముగా చేసి కొనునట్టి యెనిమాగాక గుండ్రముగను లోపల ఖాళీగను నుండు రబ్బరుతోగూడిన యింకొకరకము యెనిమాగలదు. దానివెల రు 3/- లుండును. అందలి రబ్బరుబంతిని నొక్కిన తరువాత ఆసనములో ప్రవేశబెట్టి నొక్కును వదలినచో మలాశయము నందును, ప్రేగులయందునుగల గాలిని లాగివేయును. ఇట్లు తరుచుగా గాలిని తోడివేయుచుండుటవలన కృచ్ఛ్రవృద్ధి తగ్గుటకు తోడుపడును. ఇట్లు చేసిన మొదట వేడినీటితోను తరువాత చన్నీటితోను పూలమొక్కలకు నీరుజల్లునట్టి బొక్కెనతో నీటితుపారమును

కటిప్రదేశమునకు జేయవలయును. ఇట్లు జేయుటవలన కృచ్ఛ్ర వృద్ధిని నివారించుటకు మిక్కిలి తోడుపడును.

ప్రతిరోగికిని ఒకేరకపు చికిత్స ప్రయోజనకరముగాదు. రోగియొక్క వివిధ పరిస్థితులను గమనించి వివిధపరిస్థితులందు వివిధ చికిత్సాప్రక్రియ (applications) లఁ జేయవలసినదే గాని రోగులందఱికిని ఒకేచికిత్స, అనగా స్నానకాలపరిమితి, సంఖ్య, ఆహారనియమాదులను, చేయుట విధిగాదు.

అనుబంధము

థియోడర్ హాణ అనునొక సుప్రసిద్ధ పూర్వప్రాకృత చికిత్సకుఁడు ట్రస్ధరించుట సయితము అనవసరమని యీ క్రిందిచికిత్స జేర్చిన దాని యవసరము లేకుండబోవునని వ్రాయు చున్నాఁడు:— 4, 6 వారములు ప్రక్కపైనుండి లేవకుండ విశ్రాంతిఁగైకొనుట, అవిదాహిమైనట్టి యాహారమునే భుజించుట, పొట్టుతోచేరిన గోధుమపిండి రొట్టె(Grahm bread)ను విరివిగా పండ్లను తినుట. దానివలన మలబద్ధకను లేకుండ బోవును. తీవ్రాయాసకర క్రియలమానుట. ప్రతిదినము స్నానము, దినమునకు 4, 5 తూరులు పొత్తికడుపును గడుగుట, ప్రతిదినమును పొత్తికడుపునకును వృద్ధి చుట్టుపట్లను మర్దించుట, దినమునకు 4 తూరులు పొత్తికడుపునకు వేడినీటికాపడము, వృద్ధిపైన మందపాటి గొంగళిచుట్ట యువిజేసినచో ట్రస్ అనవసరముగునని హాణ స్థిరపఱచుచున్నాఁడు. బిల్జ్, మ్యాక్ ఫెడెణ, లిండ్లహార్ మొదలగు నుభయసాంప్రదాయవేత్తలు కృచ్ఛ్రవృద్ధియందు ఆపరేషణ (శస్త్రము) అవసరమే ననుచున్నారు. పైవారు మఁగ్గురును చాలసుప్రసిద్ధులు. మన

దేశమున సాంప్రదాయ సిద్ధముగ, యథావిధిగ ప్రకృతివైద్య మునభ్యసించినవారు చాల అరుదుగ దొరకుచున్నారు. కాన మార్గ్యమునవలంబింపక యెట్లైనను రోగినిరక్షించుటయే ప్రధానముగా భావించెదరుగాకయని నమ్ముచున్నాను.

సమాప్తము.

అనుభూతచికిత్సలు

విషజంతువుల కాటు:—పిచ్చికుక్కలు, నక్కలు, తేళ్లు, ఎలుకలు, విషయుతములగు పురుగులు, జంతువులు కఱచిన యెడల కఱచినచోట చల్లనినీటితో రుద్దినయెడల బాధ శమించుననియు, విషము హరించుననియు, గడచిన 25 సంవత్సరములనుండి యీ విషకాటులకు చికిత్స చేయుచుంటిననియు, అద్భుతముగ గుణమిచ్చుచుండిన దనియు, కుదరని కేసు ఒక్కటియైనను లేదనియు. కీ॥ శే॥ రక్కల్ చంద్ర చటర్జిగారు వ్రాసియున్నారు.

కలరా:—శ్రీ ర॥ చం॥ చాటర్జిగారి 4 వ కుమార్తెకు తనమామగారి యింటనుండగా కలరా తగిలెను. అనేకౌషధములను వాడిరి. మరణ మాసన్నమయ్యెను. చటర్జిగారి కీసంగతి తెలిసినది. వెంటనే యచటకుబోయి పొత్తికడుపుమీాద చలినీటికట్టును, 40 నిమిషముల లింగస్నానములు 3, 4 సారులు చేయించగనే ఒక్కొక్కసారి 5 గంటలవరకు గాఢముగ నిదురజెందుచుండి పిదప రోగవిముక్తురాలయ్యెనని వారు వ్రాసిరి.

హైద్రాబాదు జలసూర్య కిరణచికిత్సాల యాధిపతులగు శ్రీ అబ్దుల్ హైసాహెబు గారిటుల వ్రాయుచున్నారు:-

క్షయ, మేదోవ్యాధి:—రోగికివయస్సు 90 స॥ లు. 16 స॥ ల నుండి మలబద్ధము, క్షయ మున్నగు వ్యాధులచే బాధపడుచు వివిధౌషధములను సేవించియు ఫలముగానక నిరాశుడై యుండెను. ప్రతిదినము 2 కటిస్నానములు, వారమునకొకసారి ఆవిరిస్నానము, వారమునకు రెండుసారులు ఎనిమా, ప్రతిదినము ఉదయము చల్లని నీరుత్రాగుట, పొత్తికడుపునకు తడికట్టులు, తలమీద తడిగుడ్డవేయుట, నీలము, పసుపు, పచ్చరంగుల అద్దములతో సూర్యకిరణ చికిత్స వీనితో నతడు 40 దినములలో రోగవిముక్తుడయ్యెను. ఆహారము పొట్టుతీయని గోదుమరొట్టె, పండ్లు మాత్రమె.

స్ఫోటకము:—ముగ్గురు రోగులకు ప్రతిదినము ఆవిరిస్నానము, 3 కటిస్నానములు చేయించి స్ఫోటకమును వారములో కుదిర్చితిని. పథ్యము తవుటనీరు, పండ్లరసములు, గంజి మాత్రమె.

తరుణమగు అతిసారము:—రోగికి వైద్యులెల్లరు వివిధౌషధముల నొసంగి నిరాస జెందియుండిరి. శరీరము చల్లబడి యుండెను. అంతట నేను చికిత్స ప్రారంభించితిని. రాత్రివేళల పొత్తికడుపుపై తడికట్టులు, ఉదయము సాయంత్రము రెండు వృడప కటిస్నానములు, 10, 11 గంటలపుడు ఆతపస్నానము, పథ్యము పండ్లరసములు, ద్రాక్ష, నిమ్మ, నిమ్మనీరు, వీనిచే చికిత్సచేసితిని. వారము రోజులలో నెమ్మదించెను. మృతినొందినవానిని పునర్జీవితుని చేసినట్లైనది.

నేత్రసంరక్షణ సాధనములు.

అంధ్ర సంస్థానాధిపతి యీసాధనముల నవలంబించుట వలన సులోచనములను తీసివేయగలిగెను. ఇపుడు సులోచనము లక్కరలేకుండనే ఆయన చాలబాగుగా చదువ గలుగు చున్నాడు. అంధ్రరాజు గారికి 60 ఏండ్లుదాటినవి. డాక్టరు లిపుడాయన కండ్లను పరీక్షించి పడుచువాండ్ర కండ్లవలె చాల బలముగలిగియున్నవని తెలిపిరి. ఈసాధనలుచాలసులభమైనవి. రోజు కొక్కసారి చేసిన చాలదు. కనీసము రెండుసారులైనను చేయవలెను. సూర్యోదయమగుచున్నపుడునుసూర్యాస్తమయమగునపుడును చేయుట కుత్తమ కాలము. ఇచట ముఖ్యమైన ఎనిమిది పరిశ్రమలు వివరింపబడెను.

1. కనులను ఎడమప్రక్కకు కొనవరకును త్రిప్పవలెను. మరల కుడిప్రక్కకు కొనవరకును త్రిప్పవలెను. ఈరీతిగా కనీసము పూటకు పదిసారులైన చేయవలెను. తలనుకదుపగూడదు.

2. తలను కదుపకుండ పైకిచూడగలిగినంతవరకుచూడవలెను. మరల నటులె క్రిందకు చూడవలెను. దీనినిగూడ పది సారులకు తక్కువగాకుండ చేయవలెను.

3. కనులను పైకెత్తి వంకరగా (అబ్లికలీ) ఎడమప్రక్కకు మీదికి చూడవలెను. తరువాత కనులను వంకరగా క్రిందకు రెండవవైపున కుడిప్రక్కకు దింపి క్రిందివైపున చూడవలెను. ఇటుల పదిసారులు చేయవలెను.

4. కనులను వంకరగా కుడిప్రక్కకు పైకెత్తవలెను. మరల ఎడమప్రక్కకు వంకరగా క్రిందకు దింపవలెను. తలను కదలించకుండ నిటుల కనీసము పదిసారులయిన చేయవలెను.

5. ముక్కుయొక్క పైభాగమును గాని కొనను గాని (నాసాగ్రము) ఏకకాలమున రెండుకనులతోను చూడవలెను. (క్రాసుఅయి) ఇటుల చూచుటవలన కంటికి అలసట కలుగగూడదుగాన ప్రారంభములో పూటకు రెండుమొదలు నాలుగు సారులకు మించగూడదు.

6. ఎడమప్రక్కను పైకిని కుడిప్రక్కను క్రిందకును కనులను గిర్రుమని (సర్కిలు) త్రిప్పవలెను. మరల రెండవప్రక్కకు త్రిప్పవలెను. తలను కదుపగూడదు. కనులకు కొద్దిగా అలసట కలుగువరకును యిటుల చేయవలెను.

7. కనులను గట్టిగమూసి బిగించి కనురెప్పలను గట్టిగా నొక్కవలెను. మరల బాగుగా కనులను పూర్తిగా తెరువవలెను. ఇటుల పదిసారులైన చేయవలెను.

సూర్యుని చూచుట.

8. ఇది చాల ముఖ్యమైన సాధన. కనులను బాగుగా తెరచి చూడగలిగినంతసేపు సూర్యుని చూడవలెను. సూర్యకిరణములు కనులకు మేలుచేయుటయేగాక కంటి జబ్బులను కూడ కుదుర్చునని పరిశోధనల వలన నిర్ధారణ చేయబడెను. దీనిని సూర్యుడుదయించుచున్నపుడును అస్తమించుచున్నపుడును చేయుటయే చాల మంచిది. మధ్యాహ్న కాలమునందును గూడ చూడవచ్చును. గాని అపుడు చాల జాగ్రత్తగా నుండవలెను. దీనిని క్రమక్రమముగా నభ్యాసము చేయవలె

ను గాని ఒక్కసారిగా చాలసేపు చూడగూడదు. అభ్యాసము వలన అరగంటసేపువరకునుగూడ సూర్యుని చూడగలుగుదుము. సాధారణముగా అయిదు నిమిషములు మొదలు పది నిమిషములవరకును చూచినచో చాలును. ఈ రీతిగా రెండు మూడు నెలలు విడువకుండ సూర్యుని చూచుచున్నచో దృష్టిలో చాల అభివృద్ధి తప్పక కలుగును.

కనులను కడుగుట, తోముట

ఈరీతిగా పరిశ్రమలు చేసినపిమ్మట కనులను కడుగవలెను. నీళ్ళలో ఉప్పుకలిపి ఆనీళ్లతోగాని బోరికు ఆసిడును నీళ్ళలో కలిపి ఆనీళ్లతోగాని కడుగవలెను. ఇటుల కడుగుట వలన కనులు మండవు. కనులకు మంచి బలము కలుగును. కంటి జబ్బులు కలవారందరకును ముఖ్యముగా చాల మేలుకలుగును. కడిగిన పిమ్మట కనురెప్పనుమూసి కనురెప్పలపైని వ్రేళ్ళతో గుండ్రిగా రుద్దవలెను. (ఆ)

కరిమేహము-కూనెచికిత్స

కడపజిల్లా మాధవరమున నివసించు శ్రీబోడుగల లక్ష్మయ్యయను నొకగృహస్థుడు దాదాపుగా నొకసంవత్సరమునుంచియు మలబద్ధకమున మిగుల బాధజెందుచు దన్నివారణార్థమై యాయుర్వేదీయ మందుల నప్పుడప్పుడు సేవించుచుండెను. బద్ధకము మాత్రి మించుకయు శాంతింపకుండెను. బద్ధకము శాంతింపకుండిన మానెగాని దినదినమును శరీరమున కుబ్బుదనమును, మెఱుగును చర్మమున కస్వాభావికమైన కాఠిన్య

మును మందు లవలీలగా బ్రసాదించెను. విరేచ నౌషధముల సేవించినప్పుడు విరేచనములు గలుగుటయు, మరల విరేచనము లాగుటయు, నాపిమ్మటనొడలు నొప్పులెత్తుటయు, పదిగజములుదారి నడచిన నాయాసము గలుగుటయు, నీవిధమైన శరీరాయాసము లధికము గాజొచ్చెను. చదువవేసిన బిడ్డకున్న మతి చెడెనన్నట్లును మందుల సేవించునట్లెల్లను శరీరమున నక్కడక్కడ నల్లని మచ్చలేర్పడెను. జీర్ణాశయము ప్రకృతి విధుల నుల్లంఘించి నందువలన దుర్బలముజెంది తన కర్తవ్యము నెరవేర్ప జాలనందున గలిగిన యజీర్ణమున, నన్యపదార్థ మతిశయించి శరరీరమున కీదుర్గతి సంప్రాప్తించెనని యూహించక నామధారక వైద్యులను కొందఱీ వ్యాధిని "కరిమేహమని" పేరిడిరి. శ్రీ కూనెగారి రోగాద్వైత సిద్ధాంతము ననుసరించి అది కరిమేహముగాని కప్పమేహముగాని, వివిధరూపముల నేర్పడు రోగముల కన్యపదార్థ భారమొకటె ప్రధానకారణము. అట్టి ప్రధానకారణమగు యన్యపదార్థ భారమును దొలగించుట కుపాయముల ప్రకృతి మార్గముల ననుసరించి యోచించక మీదుమిక్కిలి విదాహకరమును, రుచికరమును నైన యాహారములబథ్యముగానుంచి మందులనొసగియంతకు ముందె దుర్బలమైన జీర్ణకోశమున కెంతయు భారము గలిగింపజేయుట రోగనివారణ మార్గముగాక రోగసమాదరణ మార్గమగునని యీక్రింద చికిత్స పథ్యపానాది విధానముల వలన నదిరి లక్ష్మయ్యగారుపొందిన యారోగ్యమువలన విశదమగును.

10-2-28 తేదిని సదిరి లక్ష్మయ్యగారు జలచికిత్స నాచరించుటకు సమ్మతించి నాసలహానుగోరిరి. అప్పటికి వారి శరీరమున నాయాభాగము లన్నియు గొయ్యవలె కఠినత్వము వహించియుండెను తినిన యాహార మేమాత్రము జీర్ణించకున్నను సన్నిహిత బంధుమిత్రులు మిగుల బ్రతిమాలుకొనుచున్నందున వారి మన స్సమాధానమునకై రెండుపూటలును యేదో యొకవిధమైన యాహారము దినుచు, నందుకు ఫలితముగా నిర్నిద్ర, చిత్తచాంచల్యము, బానకడుపు, కొంచెము పాటి గంగడోలు, మొదలగు యంగవైకల్యాది వికారములతో జూపట్టుచుండెను. మొదటిదినమున నొక గంట యాతపస్నానమును, తరువాత కటిస్నానము 20 నిమిషములును యాచరింప జేసితిని. తరువాత నొక వారము దినములు ప్రాతఃకాలమున నావిరి పట్టించి వెంటనే కటిస్నాన మాచరింపజేసి మధ్యాహ్నము మరల నాతనికి కటిస్నానముల నాచరింపజేయుచు వచ్చితిని. పథ్యము వేరుశనగపప్పు, వడపప్పు, కరబూజపండు, తియ్యని నిమ్మపండ్లు, పచ్చికొబ్బెర, గెణసుగడ్డ మొదలగు నవిదాహపదార్థములును, నిమ్మపండు రసముతోబాటు తృప్తిగా శీతలోదకమును, లేతటెంకాయనీళ్లను పానీయముగా నిర్ణయించితిని. ఈ విధముగా నెపమాత్రమున కాహారమును గొనుచు జికిత్స నాచరించగా వారముదినములలో జాలభాగ మన్యపదార్థభారము తగ్గి రెండుమూడు మైళ్ళవరకు నిరాయాసముగా నడువ జైతన్య మేర్పడెను. ఈ దినములలో బొత్తిగా విరేచనములు కాలేదు. మూత్రవిసర్జనమున బ్రత్యక్షముగా రోగవిమోచన మగుపడుచుండెను.

మరల నొకవారములో ప్రాతఃకాలమున బాష్పస్నానాంతరము లింగస్నానమును, సాయంకాలము కటిస్నానమును మాత్రి మాచరింపంజేసి నాల్గుదినము లాతపస్నానములనాపి, మిగత దినములలో మరల నాతపస్నానముల నాచరింపజేసితిని. ఈదినములలో మూడుదినములు పొత్తికడుపునకు జక్కగా నావిరిపట్టున ట్లేర్పరిచితిని. ఇప్పటికిని శాంతముగా రోగనివారణమైనది. కొంచ మన్నమును యుప్పులేని తోటకూర వాడి కూరలలో పెసలువేసిన పప్పును పథ్యముగా నుంచితిని. ఇప్పటికి దినిన యాకొంచె మాహారము చక్కగా జీర్ణమగుచు మలవిసర్జనాది కృత్యము లవలీలగా జరుగుచున్నవి. అన్నపదార్థభారము సంపూర్ణముగా దగ్గుటవలన జక్కని నిద్రయు, స్థిరచిత్తమును, శరీరమునకు స్వాభావికమైన కాంతియును గలిగి, సర్వావయవముల యందలి యెముకలు, నరములు స్పష్టముగా నగుపడుచున్నవి. నిరాహారిగానుండు దినములలో శరీరమున కించుకయు బలహీనత యేర్పడియుండలేదు. ప్రతిదినమును బరుండునప్పుడు పొత్తికడుపునకు బంకమట్టి పొత్తివేయుచుండెను. ప్రకృతి మార్గముల కనుయాయియగు జలచికిత్సయు, నవిదాహపదార్థముల సేవనయు, సాధ్యమైనంతవఱకు నిరాహారిగా నుండుటయు, సంతృప్తిగ శీతలోదకపానీయమును రోగనివారణోపాయ మార్గములలో ముఖ్యములని పై చికిత్సవలన గలిగిన యారోగ్యమువలన విశదమగుచున్నది.

—పలవరి నరసింహప్ప.

[సమదర్శిని]

ఆమాతిసారము (DYSENTRY)
(నెత్తురుబంక విరేచనములు - Mucous diarreah)

ఈవ్యాధి మనదేశమున సాధారణముగ తీవ్రముగు యెండలు కాచిన తరువాత గలుగు వర్షాకాలమునందును, మందు వేసగియందును సయితము ఋతువ్యాధి (Endemic) గను, అంటువ్యాధి (Epidemic) గను గలుగును. అది మిక్కిలి బాధతో ప్రారంభమగును. అంత్రములు మలపదార్థముచే మూసికొని పోవుటచేతను నిది గలుగును. అత్యంతమగు నామముగ భేదులవలన మరణము సయితము గలుగుట కలదు. జామ, సీతాఫలము మొదలగు పండ్లు పండునట్టి కాలము యీవ్యాధి మిక్కిలి వృద్ధినొందుట కనుకూలముగా నుండును. ఈవ్యాధి సాధారణముగా నాసనము, మలాశయము లందు బ్రారంభించును. ఇచ్చోటనే అధోముఖాంత్రము (Descending) ఆసనమును S గుర్తుగల నాళముచే గలుపం బడునుగద! ఈవ్యాధి 2 రెండురకములుగ నుండును.

1. అభిష్యందమె స్వరూపముగాగల రకమునందు రక్తము యొక్క అభిసరణ యరికట్టంబడుట చేత నామత్వచము వాచి యెర్రబడి; రక్తముతోగూడినట్టి ఆమము వెడలుచుండును. దానితోడ నామత్వచమునందు చిన్న పుండ్లు బయలుదేరి యవి లోతుగను, వెడల్పుగను నభివృద్ధినిం బొందును. వానివలన నత్యంతమగు మంటలు గలిగి ప్రేగులు చిరిగిపోవును.

2. మాంస సంతానిక సంబంధమగు (The diphtheritic form) రకము మిక్కిలి యపాయకరమైనది. పెద్దప్రేగు, దాని యావరణపుగోడలు రక్తముతోగూడి గట్టిపడి, బలమైన

యొరప్రిని ఖడ్డీవలె బిగిసుకొనిపోవును. దాని యాంత్రత్వచము బూడిదరంగుగల మాంస సంతానికపు (ash gray dephthetic layer) పొరచే గప్పంబడిపోవును. ఈపొర క్రిందికి క్రిందికి దిగి తుదకు ప్రేవులలో రంధ్రము పడును. దానివలన నుదరమునందు మంటలు బుట్టును. విరేచనము వెంట, నల్లని పెద్ద చర్మపు పొరలు దుర్వాసనతో గూడి వెడలును. అప్పుడది కుళ్ళిన (Gangrenous) దందుము. అప్పుడది యతితీవ్రముగు జ్వరముతో గూడియుండును. ఆమాతిసారవ్యాధి తుదిదశల యందు మాత్రమే యంటువ్యాధిగం బరిణమించును.

కారణములు.

1 బాగుగా పండనట్టియు, కుళ్ళినట్టియు పండ్లను దినుట; 2 సేంద్రియ పదార్థములతో గూడి కుళ్లెత్తి నిర్మలము కాని నీరుద్రాగుట. 3 ఋతువులు మారునప్పు డకస్మాత్తుగా కాలమానమునందు మార్పుగలుగుట. 4 తీవ్రముగు నెండలును, మిక్కిలి శీతముతో గూడిన రాత్రులును; 5 ప్రసవజ్వరము అనగా సూతికజ్వరము. 6 దుర్వాయుశ్వాసనము. 7 మూత్రము వెంట శ్వేతధాతువు పడుట. 8 విషమజ్వరము. పై వానిలో కొన్ని దేహమునందు మాలిన్యములను జేర్చునట్టివి. కొన్ని చేరిన మాలిన్యమునం దుద్దీపనముంగలిగించి బహిష్కరణ రూపమగు రోగమును గలిగించును. ఇంకను కొన్ని స్వాస్థ్యమును గలిగించుటకై, వ్యాధులకు వాడిన ఔషధాదులను బహిష్కరింపంజేయ దేహముల కుద్రేకమును గలిగించునట్టివి యును నైయున్నవి.

చికిత్స.

పండ్లు, పాలు వదలి శాకాహారము నీయవలయును. పాలు ఆమమును పెంచును. పండ్లు (irritation) ఉద్దీపనమును గలిగించి బహిష్కరణను వృద్ధిజేయునుగాన యీవ్యాధియందు మానవలసియుండును. బార్లీ, యవలు, కొర్రలు మొదలగు వాని జావనీయవలయును. దాహమునకు మంచినీటినే యీయ వలయును. 4-8 ఔన్సుల పలుచని బార్లీజావతో దినమునకు 3,4 తూరులు యెనిమాజేయవలయును. ప్రతిపరేచనము తరు వాతను నులివెచ్చని నీటి (66^0-73^0 డిగ్రీల)తో కొద్ది యెనిమా నిచ్చుచుండవలయును.

దినమునకు 2,3 తూరులు పొత్తికడుపునకును ఉదరము నకును వెచ్చని నీటితో (90^0) కాపడముపెట్టి 5,6 నిమిష ములు కటిస్నానముగాని, లింగస్నానముగాని చేయవలయును. లింగస్నానమే గుణతరమని మాయూహ. చేతులు కాళ్ళు చల్లగానున్నచో నైపీయ జలచికిత్సలో చెప్పినట్లు పాదము లకును, చేతులకును గొంగళి చుట్టలు చుట్టవలయును.

లోనికి నీలిసీసాలోని నీటినిగాని, లోపలపుండ్లు గలిగి నట్లు తోచినచో ఆకుపచ్చని సీసాలోని నీటినిగాని దినమునకు 7/8 తూరులు తేపకు ½ ఔన్సు చొ॥ లోనికిచ్చుచుండవల యును. దేహమునకంతటికిని వారమునకు 1,2 తూరులు ఆకు పచ్చగాని నీలిగాని కాంతిస్నానమును ఆదిత్యపేటికతోగాని అది లేనిచో లాంతరుతోగాని చేయించవలయును. ఆదిత్య పేటికా స్నానానంతరము తప్పక జల్లు స్నానము (Shower bath) చేయింపవలయును ఉదరముమీద నీలముగాని, ఆకు

పసవుగాని (Chromodisc) కేంద్రీకరోపకరణముచే ప్రసరింప:జేయవలసినది. రోగి దార్ఢ్యముగానున్నచో 1,2 దినము లుప వసించుటయును మంచిదే. (అతిసారము చూ) పు. వెం. రా.

ఆక్షేపకవాతము

(Infantile paralysis or convulsions)

(పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు)

దీనినే చిన్నబిడ్డ మూపదనియు (Infantile eclampsia) బాలచేష్టలనియు చిన్నబిడ్డ గుణమనియు వాడెదరు. పృష్ఠ భారమున్న శిశువులకిది సాధారణముగాఁ గలుగును. ఈ యాపదమిక్కిలి తీవ్రగతిని వచ్చును. కాళ్లు చేతులు వణకును. కనుగ్రుడ్లుపైకుఁబోనిపోయి తెల్లగ్రుడ్లు బయటికివచ్చును. లేదా దృష్టి స్థిరముగా నిలచిపోవును. అప్పుడు కంటివద్ద కేదిదీసికొని పోయినను కన్నుమూతపడదు అనగా కాన్పించదు. చెవులు ధ్వనిని వినవు. దేహమునందెచ్చోటఁ గిల్లినను బాధతోచదు. మెడలు వెనుకకు విరచుకొనిపోవును.

దేహమున బంకచమటలు బోయును. ఈస్థితిలో తల్లిదండ్రుల కేమిచేయుటకును దోపదు. ఇదమిత్థమని యెంచఁగిన చికిత్సనైనను జేయ చేతులాడవు. ఈస్థితియైనను ప్రారంభమునందే గుర్తించిన సరి. లేకున్నప్రమాదమును ప్రాణాపాయమే సిద్ధింపవచ్చును. ఈవ్యాధియొక్క ప్రమాదచిహ్నముల నొకవేళ యెట్లైట్లో తగ్గిపగలిగినను వెంట వెంటనే వ్యాధికాన్పించుట యును కలదు. కాన తత్కాలోపశమనమునకు గాక తరువాతి చికిత్స (after cure) లో తల్లిదండ్రులెక్కువశ్రద్ధ వహింపవలసి

యుండును. రోగప్రవణత సంవత్సరము లాదిగనుండి యన్య పదార్థము పొంగినపుడెల్ల నిట్టిప్రమాదస్థితి గలుగుచుండును. ఇట్టిది సాధారణముగా 6, 7 సంవత్సరములు, బలహీనులగు శిశువులలో 12 సంవత్సరములవరకు నుండును

పృష్ఠభాగమునందున్న రోగపదార్థముపొంగి (మందమై) శిరస్సునకెక్కి మెదటికిఁ దాకుటచే నాడీమండలమునకును మెదటికినిగల సంబంధము తాత్కాలికముగా నాగి(suspend) పోవుటచే నిట్టి ప్రమాదస్థితిగలుగును. ఈస్థితిని మొదటనే గుర్తించునేర్పొక్క కానేయానుయాయులకే దెలిసినను ప్రమాదము రానున్నదనిమాత్ర మీక్రింది లక్షణములచే గుర్తింపనగును. శిశువునకు మొదట నాకలిలేమి గలుగును. తరువాత రోగపదార్థము పొంగినదై కక్కులుగాను, విరేచనములుగాను వెలువడనారంభించును. అప్పుడవి అజీర్తి వలనగలిగిన వనియే తల్లియైనను గుర్తించి తీరును. ఇదిప్రథమదశ తరువాత ప్రక్క లెగుపైచుటయు, జ్వరమును, శిశువు మత్తుగానుండుటయు రెండవదశ. కొంతసేపు జ్వరము, కొంతసేపు చెమ్మటలు, వెంటనే కాళ్లుచేతులు చల్లనగుటయు, తిరిగిజ్వరమును, చెమ్మటయు వరుసవెంట వెంటవెంటనే మారుచుండునది మూడవదశ. ఇఁక మొదటచెప్పిన లక్షణములు నాల్గవదశ. మరణమైదవది. మరణమొక్కటిదక్క పైదశలన్నియు బహుజాగరూకతతోను లాఘవముగను స్థిరమనస్సు (Presence of mind) తోడను జికిత్సించిన చికిత్సకులొంగితీరును. శిశువుల ధాతుశక్తి సాధారణముగా రసవిషాదులవలన నణచివేయబడక యుండునుగాన వారికిజేసినచికిత్స సాధారణముగ వ్యర్థము కాదు.

ఇందు మొదటిదశలో (1) 105^0 భాగల నీటితో యెనిమాచేసి (1 లేక $1\frac{1}{2}$ పైంటుల నీరుచాలును.) వెంటనే 4-5 నిమిషములు లింగస్నానముచేయించిన పెద్దప్రేగునందలి దోషముహరించి నాడీమండలము చల్లబడును. వాంతులుకట్టును. శిశువుయథాప్రకారము వర్తించును. (2) పొత్తికడుపున కావిరిగాని వేడినీటి కాపడముగాని పెట్టి లింగస్నానము చేయించుటయు మంచిదే. (3) ఎఱ్ఱసీసాలో నీరు గంటకొకతూరి $\frac{1}{4}$ ఔన్సు లేక $\frac{1}{2}$ ఔన్సు చొ॥ విరేచనములు వాంతులు కట్టువరకు నీయవలెను షరా:—విరేచనములు వేడివలనను గలుగవచ్చునుగాక. శిశువుయొక్క మూత్రము రాక ఎఱ్ఱగాగాని, పచ్చగగాని వచ్చుచుండెనేని నీలిసీసాలోని నీటిని వాడవలసియుండును. ఇట్టిస్థితి కావల చిన్నబిడ్డచేష్ట సాధారణముగా రాదు. నీలము సాధారణముగా పురోభారములందే వాడవలసియుండును. (4) అద్దముయెండలోనుంచిన లోపలికి సూర్యకిరణములు ప్రతిఫలించునుగదా;ఆకిరణముల—(సాధారణముగా పిల్లలు పాపయని ఆడుకొనుచుందురు.)—కు ఎఱ్ఱద్దముగాని నీలియద్దముగాని యడ్డముంచిన సూర్యకిరణము లారంగు కలవగును. ఆకాంతిని దేహముమీదను, అందును ముఖ్యముగా పొత్తికడుపుమీదను 1 గంట ప్రసరింపజేసిన వాంతులు విరేచనములు తగ్గిపోవును. రాత్రులయందైనచో నేలాంతరుతోనైనను బని జరుపుకొనవలయును. చేతులు కాలినతరువాత నాకులువెదకుటకన్న యీస్థితిలోనే జాగ్రత్తపడుట తెలివిగల మాతాపితలయొక్కయు సద్వైద్యునియొక్కయు లక్షణము.

ఇక 2వ దశ:—పక్కె లెగురవేయుటవలన శ్వాసావరోధము జరుగుచున్నదనియు ప్రాంగు ఊర్ధ్వముఖముగా నిప్పటికే బహుదూరము వచ్చినదనియు నాడీమండలమంతయు ప్రాంగును వెలువరింప మిక్కిలి బాధపడుచున్నదనియు, మెదటి నుండివచ్చు నాజ్ఞల నిప్పటి కప్పుడే నాడు లనుసరింపజాలక యున్నవనియు గుర్తించునది. ఈస్థితిలో మనము జేయగలిగినది స్వేదరంధ్రములను వికసింపఁజేయుట. శిశువునకు యీస్థితిలో నెంత తీవ్రమగు నీటియావిరి తగులుచున్నను హాయిగాఁ బరుండియుండును. నిద్రకూడఁ బోవచ్చును. వెంటనే 10 నిమిషములకు మిగులని లింగస్నానము చేయించిన జ్వరము తగ్గి శిశువు కన్నులు దెఱచును. తరువాత 1వ దశలో చేసిన చికిత్సతోఁ గ్రమముగా రోగనివారణము జేసికొనవచ్చును. శిశువు మిక్కిలి చిన్నదైనచో యావిరి మొదలగునవటుంచి, యెఱ్ఱసీసాలో బోసి యెండలో 10-15 నిమిషము లుంచిన తల్లిపాలను పిల్లకుఁ బోయుచుండవలెను. లోనికివచ్చిన యెఱ్ఱని కాంతి దేహామంతయు జ్వరము తగ్గువరకు ప్రసరింపఁజేయుచునే యుండవలెను. అనగా 30 ని॥ వెలుతురులోను 30 ని॥ పక్కమీద విడిగను బరుండఁబెట్టుచుండవలెను. 105 డిగ్రీ (భాగ) లనీటితో 1 , 2సారులు యెనిమా జేయుటయును నవసరమే.

3 వ దశ:—ఈదశలో ననుత్తుణమును ప్రమాదస్థితి దాపురించియేయున్నదని గ్రహింపవలయును రోగపదార్థము ప్రచండవేగముతో ప్రాంగుచుండును. తుదలకంట వ్యాపించి రక్తాభిసరణము నరికట్టుచుండుటచే కాళ్ళును చేతులును చల్ల

బడుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు దేహమును జల్లబడుచుం డును. ఎడతెగక చెమ్మటవలనను, మూత్రపురీషములవలనను, వాంతులవలనను వెడలిపోవుచుండుటచే నాపొంగు తగ్గిపోవు చుండును. తిరిగి పొంగురు జ్వరము కాన్పించును ఈదశ యందును మిగిలిపోలేదు. ఆఖరిగాని యెండలో పరుండబెట్టి గాని 5,6 నిమిషములు, మరింత కొలదివయసుగల శిశువుల కైనచో 2, 4 నిమిషములుగాని లింగస్నానమో కటిస్నానమో చేయింపవలయును. తగ్గకున్నచో 4 గంటలయిన తరువాత నింకొక యుపశమన స్నానమును చేయింపవలయును. దీనికిం దోడు వేడినీటి (105 డిగ్రీ) ఛాగల నీటితో) యెనిమా 1-2 తూరులు చేయించవలయును, ఎఱ్ఱసీసాలో నీరు గంటకొక తూరి ఔన్సు చొ॥ యిచ్చుచుండవలెను. పగలైనచో నెఱ్ఱని కాంతి దేహముపై ప్రసరింప జేయవలయును. రోగము విధిగా నయమగును. ప్రతి యుపశమనస్నానాంతరమును దేహమునకు స్వాభావికమగు చెమట గలుగునరకు లేతయెండలో పరుండ పెట్టుటయో లేక గుడ్డలుకప్పి పరుండపెట్టుటయో యవస రము. మిగత కాలములందు దేహమునకు మంచిగాలి తగులు నట్లు జాగ్రత్తపడవలయును. స్నానవిధానములం జేయింపం జాలనివారు పొత్తికడుపునకు మట్టిపట్టీ వేయుటయు తగును. పాలేతాగు శిశువులకు రంగుసీసాలో నీరుగాక పాలీయ వలెను. పాలకు పరిమితిలేక కోరినప్పుడెల్ల నీయవచ్చును

4వ దశః—అనగా చిన్నబిడ్డగుణము కాన్పించినప్పుడు అప్పుడే మాతృ మాలస్యము జేసినను మరణమే సిద్ధింపవచ్చును. దగ్గరనున్నవారు మిక్కిలి శాంతముతోడను చాకచక్యముగను

యీ క్రిందివిధుల నవలంబింపవలయును. శిశువు దేహము మీదనున్న దుస్తులనన్నిటిని వదలించి గాలిలోనికి దీసుకొని రావలయును శిశువును జాగరూకతతోఁ బై కెగురవైచి పట్టుకొనవలెను ఇట్లైదారు సారులైనను నెగురవేయవచ్చును. దీనివలన పోయిన చైతన్యము దిరిగి కలుగును ముఖముపై చన్నీటిదెబ్బ కొట్టుటయు, నోసలు రుద్దుటయు, గిల్లుటయు జేయఁదగినది. కటిస్నానము 4,5 నిమిషములు తుదకు 10 నిమిషములయినను జేయింపవలెను. దీనివలన చైతన్య ముద్భవించును. నల్లబడిన పెదవులకుఁ దిరిగి రక్తము జేరుకొనును. చివరకు నోసట నిప్పురవ్వతో గాల్చియైనను చైతన్యముం గలిగింపవలెను. నా కుమార్తెకు 2 సారు లిట్టిది గలిగినను నేను కాల్పకయే నివారింపఁగలిగితిని. చైతన్యము గలిగినతరువాత జేయు చికిత్సలోనే మాతాపితలు జాగ్రత్త వహింపవలసియుందురు. చైతన్యము గలిగించుటలో నీలికాంతి ప్రయోగింపవలసినదిగా జ్వాలాప్రసాదు గారు వ్రాయుచున్నారు. కానియిది యనుభూతముగా లేదు. అప్పుడంతటి సావకాశముండదు. ఆనీలి కాంతినైనను కేంద్రీకరించి (Focalise) నోసటఁ బ్రసరింపఁ జేసిన నేమోగాని బ్రయోజనకారి గాదని నాతలంపు. అంతటి సావకాశము బహుశః యుండదు. ఆస్థితిలో మూత్రము జారియైనచో నిక భయ ముండదు. ఈస్థితి వచ్చుటకు పూర్వ మొకకొంతకాలమునుండి మూత్రము బంధించును తరువాత చికిత్స (after treatment) వెంటనే జల్లేడుపాలు ముక్కులోబోసి తుమ్మింతురు; చప్పిడి, రసము, ఆకుజెముడాకురసము మొదలగునవి శిశువులకుంబోతురు.

వీనివలన ధాతుశక్తినశించి రోగము స్తంభించిపోవును. శిశువు బలహీనమై యావజ్జీవము రోగిష్టి దగును. పాపము! బహిష్కరణోపాయముఁ దెలియునపుడు స్వజనులనణచి శత్రువుతో సంధిజేసికొనవలయును గదా. ఇదియే మందులవైద్యుల జాగ్రత

వెంటనే 105(డిగ్రీ)-107 (డిగ్రీ) భాగలవేడినీటితో యెనిమా చేసి వెంటనే 10 నిమిషములకు మిగులని లింగస్నానము చేయింపవలయును.తరువాత యెండలో చెమటబోయువరకుగడ్డ కప్పియైనను బరుండబెట్టవలయును. అరగంట కొకతూరి వా॥ ¼ ఔన్సు ఎట్టిసీసాలోని నీటిని లోని కిచ్చుచుండవలయును. మొదటి లింగస్నానము తరువాత 4,5 గంటలవరకు నూరకుండి దేహమునకెల్ల నాతపస్నానముగాని యావిరిగాని పట్టి కటిలింగస్నానములుగాని పొత్తికడుపునకు మట్టిపట్టీగాని వేసి తిరిగిశరీరమునకు చెమటపోయునట్లు జాగ్రత్తపడవలయును. రాత్రిలయందైనచో తెల్లవారుదనుక యెట్టినివెల్తురులో శిశువులను పరుండబెట్టు చుండ వలెను. పగలైనచో అద్దము యెండలో బెట్టుటచే లోనికి ప్రతిఫలించిన కాంతికి రంగద్దము అడ్డముపెట్టి పొత్తికడుపుపై గాని దేహమున కంతయుఁగాని కాంతిని ప్రసరింపనీయవలయును. ఇట్లు పైదశలన్నియుఁ గడచి స్వాభావికస్థితి వచ్చువరకు 1,2,3 చివరకు 7 దినములైనను బట్టుదలతోఁ జేయింపవలయును.

చిన్నబిడ్డగుణము 1, 2, 3 దశలలో నేదశనుండియైనను నకస్మాత్తుగా గాన్పింపవచ్చును. కాన యీక్రింది లక్షణములను మిగుల జాగరూకతతో గుర్తించుచుండవలెను.

శ్వాస భారముగను గురకతోకూడియు నుండును. నిద్రించునప్పుడు కన్నులు సగముకన్న తెఱచియుండును, గుప్పిడులు మిక్కిలి గట్టిగా బిగించియుండును. ఉలికులికిపడుట, అప్పుడు ముఖమున వర్ణము మారుచుండుట, కెవ్వున కేకవేయుట, నాడి స్థాయితప్పియుండుట, పిప్పిగంతులు వేయుట, ముఖమున దైన్యమును, భయమును దోచుట.

పైదశ లన్నిటియందును నాకలియుండదు. కాన పథ్యము విషయములో మనజాగ్రత యనవసరము. పాలుత్రాగు పిల్లలు తల్లిపాలు త్రాగుచుందురు కదా. పోతపాల పిల్లలకు ఆవుపాలు దొడ్డనీసాలోపోసి 10.15 నిమిషములు యెండలో నుంచి యిచ్చుచుండవలెను. పాల్గిన్ని మొదలగునవి పనికిరాదు. గోధుమలుపొట్టుతో మెత్తగా విసరి నీటిలోవేసి పాలవలెపల్చగా కాచి వడియబోసి యీయవచ్చును. కొంచెము పెద్దపిల్లలకు ఉప్పుకారములు లేని గోధుమజావ, రొట్టె పెట్టవచ్చును

రంగుసీసాలో నీరుతయారుజేయుట:—రంగుసీసా శుభ్రముగా కడిగి వడియబోసిన పరిశుభ్రమగు నీటిని అందులోబోసి, బిరడబిగించి, 3-4 గంటలు తీక్ష్ణమగు నెండలో నుంచవలయును. ఇంతకన్న నెంతయెక్కువగా నుంచిన నంతమంచిది.

కలరాలోని విషమావస్థలు

1. పేరు సూర్యరాజ్యలక్ష్మి. వయస్సు 3 సంవత్సరములు:— ప్రారంభదశలో, అజీర్ణముచేత కక్కులు బేదులు కలుగుచున్నవి కాబోలునని చికిత్సచేయలేదు. ఇటులొకదినము గడచినను దాహమును అమితముగనుండెను. మూత్రములేదు. తెల్లనిగంజివంటి విరేచనములగుచుండెను. ఆభేదులైనను వడిగానగుచుండుటయు చూచి కలరాయని గుర్తించి దినమునకు

3-4కటిస్నానములు తేపకు 5,6 నిమిషములు చొ॥ చేయించుచుండగనే మాంద్యమేర్పడినది. భేదులువాంతులు అగుచునేయుండెను. ఇట్లు 4-5 దినములు చేయింపగా మూత్రముసాఫుగా కానారంభించి 7 దినములలో పూర్తిగా నిమ్మళించినది. మొదటి 4-5 దినములను ఆపిల్లకు మంచినీరు నారింజరసము తప్ప యింకేమియు నిచ్చుచుండలేదు. తరువాత క్రమముగ నాకలియేర్పడి యిప్పుడు సుఖముగానున్నది.

(2) పేరు బాలకృష్ణమూర్తి. వయసు 10 సంవత్సరములు. ప్రభవనామ సం॥ ఫాల్గుణ శు ౧౩ సోమవారము రాత్రి 8 గంటలకు వాంతులు భేదులు కానారంభించినవి. తలనొప్పి, జ్వరముపయితముగలిగెను. అమితముగు దాహము. ఇట్లు తెల్లవారు వరకును యెట్టిచికిత్సయు జేయలేదు. ఉదయం 7 గంటలకు నన్ను బిలచిరి. నేను పోయిచూచునప్పటికి గుర్రిగ్లలోనికి పీకుకొని పోయియుండెను. పదిపిలుపుల కొకతూరి పలుకుచుండెను. పలపలుక లేదని అడిగిన యేమో ననుచుండెను. ఇంకను ప్రశ్నింపగా కడుపులో వికారముగా నున్నదని చెప్పెను. ఈపరిస్థితులలో చికిత్సనారంభింపవలసినచ్చెను. అప్పటికే హృదయదౌర్బల్యము సహితమేర్పడియుండుటవలన మోకాళ్లకు దిగువను మోచేతులకు దిగువను చల్లదనమేర్పడియుండెను. మాంద్యము సయితమేర్పడియుండెను. వాంతులు భేదులు ఆదినము 2 కటిస్నానములు చేయునప్పటికి ఆగిపోయినవి కానిమూత్రము సాఫి కాలేదు. మాంద్యముపదలలేదు. పిలిచినపలుకదు. చేతులుకాళ్ళ యొక్కతుదలు చల్లగనేయుండెను. అదినముసాయంత్రము 4½ గంటలకు యెండలోదిగంబరముగా బరుండబెట్టితిని. గంటసేపుపరుండబెట్టినను చర్మమున కద్దీపనగలుగ

నందున స్వేదము రాలేదు. తరువాత నొకకటిస్నానమును, రాత్రిపరుండబోవు నప్పుడొకటియు పదేసి నిమిషముల పరిమితిగలవి చేయించితిమి. ఆదినమంతయు దాహముగనే యుండెను. కోరినన్ని చన్నీటినిప్పించుచుంటిమి నారింజరసముకూడ నిచ్చుచుంటిమి. మరునాటినుండియు దినమునకు 2 తూరులు అనగా ఉదయం 8 మొ 9 గంటలవరకును, సాయంత్రము 5 గంటలు మొదలు 6 గంటలవరకును పైన సన్నని వస్త్రముకప్పియో కప్పకనో యొండలోపరుండబెట్టి తడిగుడ్డతోతుడిచి 10 ని॥ కటిస్నానము చేయించుచుంటిమి. ఈ 2 గాక యింకను 1,2 కటిస్నానములు ప్రతిదినము చేయించుచుంటిమి. ఇట్లు చేయుటతో యింకను 4 దినములుగడచినవి. ఈ 6 దినములు మలమూత్రములు లేవు. పిలిచినపలుకడు. మిక్కిలి ఆవేదనము పడుచుండెను మధ్యమధ్య గొంతుకయెండిపోవునని మంచినీరిచ్చుచుండెడివారు. 5 వ 6 వ దినములలో నారింజకాయరసమయినను వాడుట్రాగలేదు. ఆ 2 దినములు యెట్టినివెలుతురులో పరుండబెట్టితిమి. 6 వ నాడు రాత్రి 2-3 గంటలవేళ మూత్రము మంచముక్రింద గాన్పించినది ఆదినమంతము నప్పుడప్పుడుమూత్రమగుచుండెను. ఆదినము సాయంత్రమునకు కొంచెముస్మృతిగలిగెను. ఆదినము ఉదయము నులివెచ్చనినీటితో యెనిమా చేయగా దుర్గంధయుతమగు మలము వెడలిపోయెను. ఆదినమంతయు నీరసముగానుండెను. ఆదినమునుండియే తిరిగి కొలదిగా నారింజరసమిచ్చుచుండిరి. బాగ్గజావ యివ్వగా వాంతియైనది. 8 వ నాడు సాయంత్రము దేహమంతయు పొంగు రాసినట్లు వాతాతపస్నానకాలమున గుర్తించితిమి. 9 వ నాటికది స్పష్టముగా గాన్పించినది. 10 వ నాడు

పొంగ జారినది. ఆరోజు తలంటిపోసిరి. ఆదినముపయిన నారింజరసమే ఆహారము 11 వ నాడు నారింజరసముతో అన్నము పెట్టిరి ఇట్లు 2 దినములు పెట్టగా దేహమంతయు నంజు చూపినది. అందుముఖము పాదములు చేతులు ప్రధానముగా నంజు కాన్పించుచుండెను. అన్నముచప్పిడికూరలు నిమ్మకాయ నారింజకాయలు ఇచ్చుచూ 5, 6 దినము లీక్రింది చికిత్స చేయగా నంజుతగ్గిపోయినది. సాయంత్రప్రుపూటలు 3/4 గంటయెండలో పరుండబెట్టి చన్నీటకడిగి 10 ని॥ కటిస్నానము దినమువిడిచి దినము ఒకగంట పర్యంకముగు గొంగళికట్టు కట్టుచుండిరి. తరువాత కటిస్నానము 10 ని॥ చొ॥ చేయుచుండిరి. మొత్తము దినమునకు 2-3 కటిస్నానములు చేయుచుండిరి. తరువాత యింకను 10 దినములు చికిత్స 2 స్నానములు ప్రతిదినము చేయుచూ మానివేసినాడు. ఇప్పుడు పిల్లవాడు బాగుగా తినుచున్నాడు ఇప్పుడింకను కారము లేనిపదార్థములనే తినుచున్నాడు ఇంకను అక్కడక్కడ మఱచిపోవుటచే వ్రాయని స్వల్పవిషయములుగలవు.

ఇందు పేర్కొనబడిన రోగులిద్దరును సార్వత్రికభారరోగులు. మొదటిపిల్లబాగుగా ఉబ్బుగానున్న రోగి కావున అన్యపదార్థము తరుణముగానున్నది. రెండవపిల్లవాని రోగపదార్థము కాలికమయి దేహమంతయు నాక్రమించుకొనిపోయియుండెను. ఈ యిద్దరికి జగన్మాతయగు ప్రకృతి యీ కలరాను గలిగించి రోగపదార్థమోచనమును గలిగించినది. 2 వ పిల్లవానిదేహమున నంతర్గతమయియున్న పొంగు, ఉబ్బుసయితము స్వాభావికాహారచికిత్సచే నభివృద్ధినందిన ధాతుశక్తివలన బయటకి గెంటివేయఁబడినది.

పు. వెం. రా.

స్వాభావిక చికిత్స

(శ్రీ మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లికార్జునరావుగారు)

స్వాభావిక చికిత్స యనగా రోగి తన దైనికప్రవర్తనము న రోగకారణమగు నలవాట్లను మాని, ఆరోగ్యప్రదములగు నియమములనవలంబించుట. మామూలు పద్ధతులను మానక యెంతమంది వైద్యులను సంపాదించినను ప్రయోజనములేదు. నిప్పులో చేయిపెట్టి కాలిన దని మందు వేసికొని, తిరిగి నిప్పులో మాటిమాటికి చేయిపెట్టుచుండిన యెడల యెన్ని మందులు వేసినను చేయి కాలుట యెప్పటికి మానునో మామూలుగా వ్యాధికారణములగు నలవాట్లను మానని క మందులను మ్రింగెడివారి వ్యాధులును అప్పుడే మానగలవు. కావున చంకను బిడ్డను పెట్టుకొని పూరంతయు వెదకెడు యాడుదానివలె రోగి చికిత్సకొరకు దేశదేశములు తిరుగ నవసరములేదు. ఆచికిత్స, ఆమందు ప్రతివారియందును కలదు. అదేమన, చేయతగినదేది, చేయకూడనిదేది యను జ్ఞానమే. ఆకలియగుచో భుజించవలెను. ఆకలి తీరువరకే భుజించవలెను. జ్వరమువచ్చినయెడల నీరుత్రాగ నిచ్ఛగలుగును. త్రాగవలెను. చల్లదనము నపేక్షింతుము. శీతలోపచారములను కోరుదుము. కావున నట్లు తప్పక చేయవలెను. ఆవిధముగానే ప్రతియొక్కజంతువును చికిత్సచేసుకొనుచున్నది. అట్లు చికిత్సచేసుకొనెడి శక్తి ఆయాజంతువులయందు లేని యెడల భగవంతుడు ఆయాజంతువులను అసంపూర్ణముగ సృష్టించినాడనియే చెప్పవలెను. విశేషజ్ఞానములేని స్వల్ప జంతువులయందే యిట్టి జ్ఞానము కలిగినప్పుడు, అసాధారణ

ణప్రజ్ఞ కలిగిన మానవునియందు లేదనుకొనుట యెంతపొరపాటు? కాబట్టి రోగులు ముందుగా ఈమందులు అమదులుతిని చూచెద మని కాలయాపన చేసి గోటితో గిల్లివేయతగిన రోగములకు గొడ్డళ్ల ప్రయోగమవసరమగునట్లు చేసికొనక ప్రకృతిమార్గమును వెంటనే యవలంబించవలెను.

—* 1 గాలి *—

తెలుగు వైద్యులు రోగులకు గాలి తగులకూడదని యెంచి గాలియు వెలుగును చొరని గదులలో బంధించుచున్నారు. వాయువు సోకినచో వాతములోనికి దించు నని వారిభావము. ఇది కేవలము భ్రాంతి కాని వేరు కాదు పాశ్చాత్యవైద్యు లీవిషయమున చాలవరకు ప్రకృతిసిద్ధాంతమున కనుకూలించు చున్నారు. వారు బాలింతల నైన చక్కని గాలిలో నుంచుటకు వెనుతీయరు. అట్లైన తక్కిన వారేల భయపడవలెను? ఆహారము మానినను పరిశుభ్రమైన గాలిని బీల్చు చున్న యెడల చాలవరకు రోగములు పలాయనమగును.

మఱియు (Every general rule has an exception) అనునట్లు అతిబలహీనమై, రక్తశూన్యమైనవారును, గాలితగిలినమాత్రమున గజగజవణకువారును మిక్కిలిచల్లగాలిలో నుండరాదు. వారు వెచ్చనిఉన్నివస్త్రములను ధరించి క్రమక్రమముగ ధాతుశక్తి వృద్ధియైనకొలదిని చల్లగాలి కలవాటు చేసికొనవలెను. అట్లు క్రమక్రమముగ నలవాటు చేసికొనక చల్లగాలి స్వాభావికమేగదా యని యొక్కమారుగ మిక్కిలి చల్లనిగాలిలో తిరిగినయెడ (sudden depression of vitality) అనగా ధాతుశక్తి యాకస్మికముగా కుంగి (Reaction) అనగా పునరుద్దీపన

ము కలుగనేరక (Congestion of the lungs) అనగా శ్వాస కోశములలో రక్తాధిక్యమగుటచే 'pneumonia' జ్వరమువచ్చుటయో లేక యింకొక విధమున ప్రాణాపాయము గలుగుటయో తటస్థించును. కావున ప్రతివిషయమునందును దేశకాలపరిస్థితులనుబట్టి హద్దులను గమనించవలెనని మనవిజేయుచున్నాను

—* 2 మృత్తుక *—

సకలమతములలో నగ్రగణ్యమని పాశ్చాత్యదేశములలో గూడచాటబడి, కొనియాడబడిన హిందూమతము శరీరారోగ్యవిధానములను పరంపరాసాధనములుగానెంచి మతనియమములుగా విధించియున్నది. ఇందు ముఖ్యముగా జలపానము, జలస్నానము, మృత్తుకాస్నానము, మొదలగునవి. మృత్తుకను అనేకతరుణములయందుపయోగింప నియమించిరి. సామాన్యముగా స్నానకాలమందేగాక మలమూత్రవిసర్జనానంతరము మృత్తుకచే ప్రక్షాళనముచేయ విధికలదు. ఎట్టి కురుపులైన మృత్తుకాలేపనములవలన అనగా Earthen bandages వలన త్రుప్పువలె రాలిపోవును.

పాముకరచినవారిని కంఠమువరకు మట్టిలో పాతిపెట్టినయెడల విషమును భూమి యాకర్షించి అపాయముతొలగును. ఈయుపాయమును (Adolf Just) గారు అనుభవపూర్వకముగ చెప్పియున్నారు. సన్నని కోణములులేని గుండ్రని ఇసుకను కొద్దిగా లోనికి పుచ్చుకొనినయెడల మలబద్ధకము తొలగును. ఈవిధముగా మృత్తుక దేహముయొక్క బాహ్యపీడలను ఆంతర్యపీడలను తొలగించుననుట నిస్సంశయము

—* 3 జల పానము *—

దాహముగొనినప్పుడు ఉపేక్షసేయక జలపానము చేయవలెను.

ఆహారము తీసికొనుటకు అరగంటకు పూర్వము జలపానము చేసినచో గర్భమునందలి జిగురు mucus అంగా అదుము క్రిందికి త్రోసివేయబడి గర్భకోశము పదునుగలిగి ఆకలి చక్కగా కలుగును. ఇట్లు జలపానము చేసినచో యాహారము తీసికొను నప్పుడు విశేషజలము త్రాగ నవసరముండదు.

జ్వరాదులయందు జలపానమే గొప్పఔషధముగా పని చేయును. స్వేదము కలుగుటకు ఉష్ణజలపాన ముపకరించును. కడుపులో నొప్పికలిగిన యెడల నెట్టియౌషధ మక్కర లేకనే ఒక పెద్దగ్లాసుతో త్వరితముగా త్రాగగలిగినంత యుష్ణోదకము పుచ్చుకొనినయెడల అశ్చర్యకరముగు నట్లు ఒక నిమిషములో బాధ నివారించును.

—* 4 ఎనీమా *—

ఎనీమా యన నిప్పుడు తెలియనివా రుండరని తలంచుచున్నాను. కానీ సిద్ధాంతప్రకారము యెనీమా అవసరము లేదుకదా, ఎనీమా వాడవచ్చునా? యని ప్రశ్నించెదరు. కానీ సిద్ధాంతప్రకారము ఆకలియైనచో భుజించి, లేనిచో నుపవాసము చేయగలిగినయెడల యెనీమా అవసరము లేకనే మలము సక్రమముగా వెలువరింపబడును. అట్లు చేయలేనివారికి ముఖ్యముగా యెనీమా అవసరమై యున్నది. మఱియు యెనీమానే చికిత్సారాజముగా నెంచి ప్రతిదినము చేయువారును, బిందెడుకొలది నీటి నెక్కించువారును కలరు. ఇది కేవల పాపం డమనియని నానమ్మకము. దేనినిగాని beyond the limits

of perfect recovery అనునట్లు శ్రుతినిమించిన రాగముపాడకూడదు. ఎనీమాలో ముఖ్యముగా గమనించవలసినవి రెండు విషయములు. ఒకటి, ఒకేసారి యెక్కువనీటిని ఉపయోగించుటకు బదులు పెక్కుసార్లు తక్కువనీటిని ఉపయోగించవలెను. రెండవది, వేడినీటితో కొన్నిసార్లు యెనీమాచేసిన పిమ్మట చన్నీటితో చేయవలెను. అట్లు చేయనిచో ప్రేవులలోని పటుత్వము తప్పును. ఎనీమాలో ఉప్పు, పటిక మొదలగువాటిని సమయోచితముగా వాడవచ్చును.

చంటిపిల్లలలో నొకానొకప్పుడు మలము పిట్టముకట్టుకొని వెలువరింప దుస్సాధ్యమగును. అట్టితరి పిచికారితో Glycerine యెనీమా యిచ్చితీరవలెను. పిమ్మట నీటియెనీమా నియ్యవచ్చును. పెద్దవారిలోకూడ కొన్ని సార్లది యవసరమగును. చల్లనినీటి యెనీమావలన జ్వరము శీఘ్రముగా శాంతించును.

*— 5 డూషు *—

ఇది స్త్రీలు తప్పకయుపయోగించుట మంచిది. వారికి Leucorrhea, menorrhajia, (కుసుమరోగము) మొదలగు వ్యాధులలో నమోఘముగా పనిచేయును.

*— 6. స్నానములు *—

స్నానములలో లెక్కకుమీరిన రకములుకలవు. కూనే, జస్టు, సీఫ్, ష్యాక్ ఫ్యాడెన్ మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సావేత్తలు వారివారి బుద్ధికుశలతనుబట్టి వేరువేరు స్నానపద్ధతులను నియమించియున్నారు. ఇందులో సీఫ్ అనునతడు స్నానజలములో కొన్ని విధములగు గడ్డిని, పొట్టును, ఆకులును రోగ్య

ములనుబట్టి యుపయోగించును. కూనే కటి, లింగ స్నానము లని రెండేస్నానములుగా క్లుప్తపరచి యున్నాడు. మఱియు జస్టు అన్నవో ఆరెండు స్నానములను ఒకటిగాచేసి స్వాభావిక స్నానమని పేరుపెట్టెను ఇవన్నియు నుపయోగకరమనియే చెప్పవలెను. కాని వీటిలో కూనే, జస్టుస్నానములు అసదృశము లని చెప్పవలెను. వీరికి మించిన ప్రకృతిజీవనసిద్ధాంతములను చికిత్సాసిద్ధాంతములను లోకమునకు వెల్లడిచేసినవారు లేరు. ఇక కూనేస్నానము యొక్క కాల పరిమితినిగూర్చి కొంతకాలముక్రిందట చాల వాదప్రతివాదములు జరిగియుండెను. కాని యందు రహస్యమేమనగా బలహీనులును, పసిబిడ్డలును, వృద్ధులును స్నానములు కొద్దినిమిషములు మాత్రము చేయవలెను. తక్కినవారు యొక్కువకాలము అనగా 30 నిమిషములనుంచి 1గంటవరకు చేయవచ్చును. ఇందుకు నిదర్శనములు ఆయాగ్రంథములయందేగలవు. 5 గాని, 10 గాని నిమిషములకంటె యెక్కువ యెవ్వరును చెయ్యకూడదనుట సమంజసము కాదు. మిక్కిలి రక్తహీనులైనవారికి మాత్రమంతతక్కువ కాలపరిమితివలన ప్రయోజనముకలదు. కొంతమంది మెడవరకు నీటిలో గంటలకొలది కూర్చుండి రోగములు హెచ్చి శీఘ్రముగచచ్చుట చూచియుంటిని. ఏమిది యని యడుగ ఒక యునానీవైద్యుడగు సాహేబుగారు చెప్పినారనియు వారికి తొట్టివైద్యముకూడ గట్టిగా తెలియుననియు చెప్పిరి ఇట్లు

నగమునగము తెలిసిన వైద్యులు చాలమంది రోగులకు వేగ ముగా మోక్ష మిచ్చుచున్నారు. చాలమంది రోగులు స్నాన ము చేసిన పిమ్మట దేహపరిశ్రమము సరిగా చేయుటలేదు. అం దులకుగారణము కేవల మశ్రద్ధయే. దేహపరిశ్రమ తిన్నగా చే యనియెడల దేహమునందలి కండరములు, రక్తనాళములు, నాడులు మొదలగునవి యుద్దీపనముబొందక మాంద్యముకలిగి జఠరదీప్తి లేక స్నానము లెంతకాలముచేసినను విశేషప్రయో జనము కనిపించదు. కావున తొట్టిస్నానములు చేయువారు ముఖ్యముగ దేహపరిశ్రమవిషయమై తగిన శ్రద్ధవహింతురని కోరుచున్నాను. దేహపరిశ్రమము సరిగా చేయుచుండిన యెడల ఆహారలోపము లేవైన యుండినను అంతగబాధించవు.

—* 7 పసిబిడ్డలకు స్నానము *—

కొంచెమైనను కండలేక యెండిపోయిన పసిబిడ్డలకు స్నా నములను చేయించుటచే అత్యాశ్చర్యకరముగా నారునెలలలో కండపట్టి మిసమిసలాడుచు నూతనజీవముచే నొప్పారుచు తల్లి దండ్రుల కమందానందము నొందించుచున్నారు.

ఈ పసిబిడ్డలకు స్నానముచేయించుటకై తొట్టి యవసర ములేదు. తొట్టిలో బిడ్డను గట్టిగపట్టి కూర్చుండబెట్టిన యెడల భయముచే రోదనము చేయుచు కాలుచేతుల గొట్టుకొను చుండును. అట్టిసమయమున చేయించు స్నానమునకు ఫలము

లేకపోగా, అపకారమేకలుగును. కాబట్టి పసిబిడ్డలు నవ్వుచు సంతోషముగా నుండునట్లు చేయవలెను. అదెట్లనిన, తల్లిగాని, దాదిగాని బిడ్డను కాళ్లపై పరుండబెట్టుకొని ఒకచెంబుతో మరియొకరు పొట్టపై నీళ్లనుపోయుచు గుడ్డతో రుద్దుచుండవలెను. ఇట్లు చేసినచో బిడ్డ లేమియు భయముజెందక సంతోషముతోనుండును. అట్టిస్నానమే ప్రయోజనకారియగును. బిడ్డలుస్నానము చేయుచో వారికి పథ్యమేమి? వారికి పథ్యమేమియు లేదు కాని వారితల్లిగాని, దాదిగాని అవిదాహపథ్యము చేయవలెను. వీరి యాహారభేదములనుబట్టియే బిడ్డకు జీర్ణశక్తియు, విరేచనముయొక్క క్రమమును అనుసరించి యుండును.

—* 8. ఆతపస్నానము—బాష్పస్నానము. *—

సర్వాంగ బాష్పస్నానము (అనగా Steam bath) ఎట్టి జబ్బులోనైనను వారమునకు రెండుసార్లకంటె ఎక్కువచేయగూడదు. బాష్పస్నానము మితముతప్పి చేసినచో స్పృహ తప్పును. కావున జాగ్రతకలిగి యుండవలెను. స్పృహతప్పినచో వెంటనే తలపై చన్నీరుకొట్టి లోనికి కొంతచల్లనినీటిని త్రాగించవలెను.

ఆతపస్నానమున్నచో ప్రతిదినమును చేసినను సేగిలేదు. సూర్యకాంతి తీవ్రమగు(Germicidal effect)ను అనగా సూ-

క్ష్మజీవులను చంపెడు శక్తినికలిగియున్నది. అట్టిశక్తి ఆవిరియందు లేదు. మఱియు సూర్యకాంతియందు ప్రాణశక్తికూడ కలదు. అందుచేతనే ప్రపంచమందు సకలచరాచరములును సూర్యరశ్మిచే పెంపొందుచున్నవి. సూర్యరశ్మి సోకనిచో చెట్లు పయితము వెలవెలబారి వడలిపోవునని మనకందరికిని తెలిసినవిషయమే. కాని మానవుడుకూడ తగినంత సూర్యరశ్మి తాకనిచో రక్తహీనుడై వ్యాధిగ్రస్తుడగునని మాత్రము మనకు తెలియదు. సూర్యరశ్మికంటె మించిన యౌషధము లేదు. సూర్యునికంటె ప్రత్యక్షదైవము లేదు. సూర్యకాంతియందు సకలౌషధములు కలవనుటకు సూర్యకిరణచికిత్సయే సాక్ష్యము అనగా (Chromopathy.) క్రోమోపతియందు సూర్యకిరణములను ఆయారంగులుగా విభజించి రోగులపై బరపినచో నానావిధ తరగతి జబ్బులు ఒక్కొక్క రంగుచే కుదర్చబడుచున్నవి ఏయేరంగులలో యేయేయౌషధములున్నది 'Fabbit' గారి గ్రంథములు చదివిన బాగుగ తెలియగలదు.

—* ౨ ఆహారము. *—

ప్రతిజంతువును తన యాహారమును తనంత నదియే గుర్తెరుంగుచున్నది. అట్టియాహారము స్వాభావికముగును. అట్టి స్వాభావికాహారమును గుర్తెరుంగుటకు నాసిక, జిహ్వ, నేత్రములు సాధనములు. అనగా మంచిరూపముగలిగి, మంచి సువాసనగలిగి, మంచి రుచిని గలిగి యుండవలెను. ఇట్టివి

ప్రకృతియందు ఫలాదులేగాని వేరుకాదు. ఇట్టి ప్రకృతిసిద్ధమగు నాహారమును స్వీకరించువారికి రోగమననేమో తెలియదు. రోగముగలవారిట్టి స్వాభావికాహారమును భుజించినచో ఏచికిత్సలులేక రోగములు పోవును. "Return to Nature" అనగాప్రకృత్యభిగమనమను జస్టుగారి గ్రంథమును చదివిన ప్రకృతిజీవనముగూర్చియు, ప్రకృతిచికిత్సనుగూర్చియు, పూర్ణముగా తెలియును. ఇంతవరకు నీ గ్రంథముకంటె గొప్పగ్రంథము నెవ్వరును రచింపలేదనుట యతిశయోక్తికాదు.

ఆహారమును పచనముచేయుట కృత్రిమమార్గమై యున్నది. స్వాభావికాహారమును పచనము చేయనక్కరలేదు. సూర్యభగవానుడే చక్కగ పచనము చేసియున్నాడు. కాని మానవునికి స్వాభావికముకాని అనగా ధాన్యములు, కూరలు దుంపలు మొదలగు పదార్థములను తినదలచినప్పుడు పచనముచే కొంత మృదుత్వము కలుగజేయబడి యొకవిధముగా స్వీకారయోగ్యములుగా చేయబడుచున్నవి. కాని యిట్టి యస్వాభావిక పదార్థములను పచనముచేయుటలో కారము, ఉప్పు, మసాలాలు, చక్కెర మొదలగుపదార్థములను వేయుటచే మిక్కిలి కృత్రిమయాహారములై అనారోగ్యమును కలుగజేయును. అంతకంటెనిక్కడవిస్తరించుటకు నవకాశము లేదు.

—* 10 ఉపవాసము. *—

ఆహారము శరీరపోషణ కెట్టియవసరమో, యుపవాసముకూడ శరీరారోగ్యమున కట్టియవసరము. మనయాహారవిహారములలో కొన్ని లోపములున్నను వారమున కొకసారిగాని, పక్షమున కొకసారిగాని యుపవసించుచుండిన నిరోగియగును. కుక్క, పిల్లి మొదలగు నెల్లజంతువులును గాయము తగిలినప్పుడుగాని, రోగము వచ్చినప్పుడుగాని ఆహారమును ముట్టవు. కావుననే మనవలె వాటికిన్ని యాసుపత్రులు అవసరములేవు. ఉపవాసచికిత్స బాగుగా తెలుసుకొనినయెడల నెట్టివ్యాధులనైన నమోఘముగా కుదుర్చుకొనవచ్చును.

ఉపవాసచికిత్స, జలచికిత్స మొదలగునన్ని గ్రంథములును బెజవాడయందు ప్రకృతికార్యాలయమువారు ప్రచురించియేయున్నారు. ఆగ్రంథములను చదువనివారు అభాగ్యులనియే చెప్పవలసియున్నది. ముఖ్యముగా నీ యుపవాసచికిత్సను చేయువారు ధనవ్యయములేకనే యెట్టి మొండివ్యాధులనైన బోగొట్టుకొనవచ్చును. ఉపవాసముచే మనోశక్తి హెచ్చును. దృఢసంకల్పులమగుదుము. ఆధ్యాత్మికబలమును పొందగనగును. అందుచేతనే యుపవాసమును ప్రతిమతమునందును యాచరింపవలసిన విధిగా నియమింపబడియున్నది. ఇంగ్లీషు వైద్యులకీయుపవాసముయొక్క ప్రయోజనము తెలియదు. అందుచేతనే వారు అజీర్ణరోగులనుకూడ నిరాహారము

చెప్పను. జ్వరితులకు బలవంతముగ నేదోరూపమున నాహారము నిత్తురు. కావున నిట్టిరోగములలో ధరుచుగా నపాయము వాటిల్లుచున్నది.

11. ఇప్పుడు కొన్ని వ్యాధులకు క్లుప్తముగా ననుభవపూర్వకముగ సలహాల నిచ్చి విరమించుచున్నాను.

1. తలనొప్పి :— తలపై తడిగుడ్డవేయుట లేక చల్లని నీటిని శిరస్సుపై పోసికొనుట కొన్నిసార్లు వేడినీటియందు పాదములఁబెట్టి యుంచిన శమించును. నిద్రించుట. మెడనిరాది నరములను గట్టిగా నొక్కియుంచుట. నిమ్మరసమును పుచ్చుకొనుట.

2. జ్వరము :— నిరాహారము. చల్లనినీటితో యెనీమా. జ్వరము ప్రారంభదశయందున్నప్పుడు బాష్పస్నానము. తీవ్రముగనున్నప్పుడు నీరు త్రాగుట. తడిగుడ్డను కొంతసేపు కప్పుకొనుట. కటిస్నానము. పండ్లరసములు.

3. కడుపునొప్పి :— వేడినీరు త్రాగుట. వేడినీటి యెనీమా. వేడినీటి కాపడము. మర్దనము.

4. క్షయ :— ప్రతినిత్యము ఆతపస్నానము. కటిలింగస్నానములు. ముఖ్యముగా నల్లద్రాక్షపండ్ల రసము. బత్తాయిపండు. వేసవికాలములో నీలగిరి మొదలగు చోట్లకు వెళ్లుట. ప్రాణాయామము.

5. స వా యి :— నిత్యము ఆతపస్నానము. వారమున కొకటి రెండుసార్లు బాష్పస్నానము. కేవలము స్వాభావికాహారము. యోనీస్నా. ఉపవాసములు. రక్తపరిశోధనచికిత్స అమోఘముగా పనిచేయును.

6. ఉబ్బసము :— కూనేస్నానములు. ప్రతిరాత్రియు నిరాహారము. పిండిపదార్థములను అనగా (Starchy foods)ను తగ్గించుట. ప్రాణాయామాభ్యాసము. ఈ వ్యాధియందు తీవ్రముగా చికిత్స చేయదలచినవారు ఉపవాసచికిత్సను బాగుగా నెరిగినవారి యొద్దనుండి వారము మొదలు రెండు వారములవరకు ఉపవాసము చేయవలెను. ఇది బ్రహ్మాస్త్రమువలె పనిచేయును. సంవత్సరములకొలది ఘోర నరకమనుభవించుట కంటె నొక్కవారి మనోధైర్యముకల్గి యీచికిత్స నేల చేసికొనరాదు.

7. నంజు :— గోధుమాహారము. ఆతపస్నానములు. స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుట. లింగస్నానములు. దినమునకు మూడుసార్లు చిన్న చెమిచాలో మెత్తని తవుడును నమలి ఫుచ్చుకొనుట. లేదా నీటిలో కాచి ఆనీటిని త్రాగుట.

8. చిన్నబిడ్డ గుణము :— పగలైనచో వెంటనే యెండలోనికి బిడ్డను తీసికొనిపోయి ముక్కులోనికి సూర్యకిరణములు పోవునట్లు చేసి కంటిరెప్పలను మాటిమాటికి కొద్దిగా తెరచుచుండవలెను. ఇట్లు చేసినచో వెంటనే తుమ్ములువచ్చి

వ్యక్తతకలుగును. అట్లు కూడ రానిచో కొంచెము నస్యము ముక్కు రంధ్రములవద్దయుంచి తుమ్మునచ్చునట్లు చేయవలెను. గాని మొగముపైనను, మెడ మొదలగు స్థలములయందును రక్షలు వేయుట కేవలము ఘోరకృత్యము. వేడినీటి కటిస్నానమును వేడినీటి యెనీమాయును ముఖముపై చల్లని నీరు మొగతెగక కొట్టుటయు చేయవలెను. వేడినీటి కటిస్నానము చేయించిన వెంటనే చన్నీటిస్నానముకూడ చేయించి చేతులతో రుద్దవలెను. ఈ వ్యాధి కనిపించుటకు ముందు పిల్లలకు సాధారణముగా మలబద్ధ మేర్పడును. కాబట్టి ఆ మలబద్ధమును వెంటనే ఎనీమా మొదలగు పద్ధతులచేతను పండ్లరసము మొదలగు నాహారములచేతను పోగొట్టినయెడల యీ జబ్బు రానేరదు. లేనియెడల జ్వరము వచ్చినవెంటనే ఆగుణము కనిపించును.

9. కలరా :— కలరా తగిలినదని యనుమానము కలుగగానే మూడు నిమ్మకాయల రసమును ప్రతి యరగంటకు పుచ్చుకొనినయెడల తప్పక కలరా నివారణమగును నిరాహారము లేక పండ్లరసములు కటిలింగస్నానములు, ఉప్పువేసిన వేడినీటి ఎనీమా చిన్న చిన్న మంచుగడ్డ ముక్కలను మ్రింగుట. కలరా వ్యాపించినచోట్ల నిమ్మపండ్లు విశేషముగా పుచ్చుకొనుచుండిన ఏమియు భయములేదు. స్థల సంకోచము వలన నింతటితో విరమించుచున్నాను.

క్షయరోగ చికిత్స

(పుదుచ్చేరి ప్రకృతి చికిత్సకులగు శ్రీ. కె. యల్. శర్మ బి. ఎ. బి. ఎల్ గారు నెల్లూరు ప్రకృతి వైద్యమహాసభలో నొసంగిన యుపన్యాస సారాంశము.)

క్షయవ్యాధి యొకటియే రోగము. జ్వరము మున్నగునవి రోగములు కావు. ఈరోగముయొక్క కారణము తెలిసికొనినచో అదిలేకుండ ప్రయత్నింపవచ్చును.

కారణములు

ఆంగ్లవైద్యులు, మనుష్యునియందు క్షయక్రిములు చేత ఈ రోగమును కలుగజేయుచున్నవని తెలుపుచున్నారు. అది శుద్ధ వెఱ్ఱితనము. ప్రథమమున క్షయవ్యాధి జనించి తదుపరి క్రిములు ఉత్పత్తియగుచున్నవి. క్రిములవల్ల రోగము జనించుటలేదు. కొందరు క్షయరోగులలో ప్రప్రథమమున క్షయక్రిములు జనించుటలేదు. కడపటి దశయందు ఈక్రిములు గోచర మగుచున్నవి. కాన వైద్యులు మిగుల జాగ్రత్తతో ఈరోగమును కనుగొనవలయును. ఆంగ్లేయ వైద్యులలో విద్యయెక్కువగుకొలది ధర్మసంకటములు అనుమానములు అధికమగుచున్నవి. కాని ప్రస్తుతము వీరి అభిప్రాయములును మారుచున్నవి. క్రిమి సిద్ధాంతము మార్పు చెందుచున్నది. ఈ రోగమును చికిత్సకులు మిగుల అనుభవజ్ఞులు నగు డాక్టరు ముత్తుగారును, తమ అభిప్రాయములను మార్చుకొని, క్షయరోగమునకు ప్రకృతియే శరణ్యము అని ప్రపంచమునకు

చాటుచున్నారు. ఈరోగము తల్లి గర్భమునుంచియే జనించు చున్నది. కాని యది అదృశ్యముగ నున్నది. అన్నిటికిని ముఖ్య కారణము అపరిశుభ్రత, యితరపదార్థములు లోన జేరుట.

ప్రారంభదశ

ప్రారంభ దశయందు ఈరోగము చాలతక్కువగా నుండును. జ్వరము, తలనొప్పి, రక్తవిరేచనములు, మున్నగు రూపమున అది బయటపడును. కొద్దిదినములే యుండును. అన్య పదార్థములు మన శరీరములో తగ్గుకొలది రోగముకూడ నశించి పోవును. అది ముఖ్యముగా ఉపవాసముచే లభించును. అట్లు గాక, వైద్యుడు ఔషధము యొసంగినచో, ఈరోగము పై పొంగు తగ్గునేకాని లోన దాగియుండును. మరొకకాలమున వేరురూపమున మరల గోచర మగును. కావున వైద్యులయందు మనకు గల నమ్మకమే ఈరోగమునకు ప్రథమకారణము.

రెండవదశ:—ఇది వ్యాధి దీర్ఘకాలముగా నుండు సమయము.

మూడవదశ:—ఈసమయమున క్షయరోగము ప్రారం భించును. లీవర్ (యకృత్) పెగును, ఊపిరితిత్తులు మున్నగు వానియందు ప్రారంభించును. అప్పుడును మనకు అలోపతి వైద్యులయందే నమ్మకము. వారి సలహాలే బ్రహ్మవాక్యములు.

రెండవకారణము:—వైద్యులయెడ మనకుగల నమ్మ కము, వారి ఔషధోపయోగము.

మూడవకారణము:—టీకాలు వేయించికొనుట యను నది ఈ క్షయరోగమును శరీరములో ప్రవేశపెట్టుటయే. ఈ

విషయమునుగూర్చి ఆంగ్లదేశమునగూడ గొప్ప అందోళనము జరుపుచున్నారు. 1833 సంవత్సరమున నిర్బంధముగ టీకాలు వేయవలయు నను చట్టము ప్రవేశపెట్టబడెను. అంతకు 10 సంవత్సరములకు పూర్వము 68204 మంది క్షయరోగముచే మరణించి యుండిరి. కాని టీకాలు వేయుట నిర్బంధించినపిమ్మట 12 వత్సరములలో షుమారు 2,35,000 మంది క్షయరోగముచే మరణము జెందిరి. కాన ఈనిర్బంధమును ఆపుచేసిన చో నూటికి 50 మంది బ్రతుకగలరు. ఈ నిర్బంధవిధానమునకు మన మెంత కాలము దాసుల మయ్యెదమో అంతవఱకు మనకు ఆరోగ్యము దక్కదు. దీనిని నిరూపించుటకుగాను ఫ్రాంసు దేశమున సుప్రసిద్ధులగు యిరువురు వైద్యులు విచారణసలుపుచు, పరిశోధించిరి. టీకాలు వేసిన 133 మంది బిడ్డలలో, క్షయవ్యాధిచే షుమారు 30 మంది పైగా చనిపోయిరి. టీకాలు వేయించుకొనని 90బిడ్డల చరిత్రనుచూచిరి. వారిలో 30 మందిమాత్రము ఈక్షయరోగముచే మరణించిరి. దీనింబట్టి టీకాలువేయించుకొననివారే ఆరోగ్యవంతులుగా నుండిరనియు, టీకాలవల్ల ప్రాణాపాయమే కాని, లాభ మేమాత్రము గానరాదు. కాబట్టి ప్రజలెల్లరు ఏకాభిప్రాయులై, టీకాలు వేయించుకొను పద్ధతిని మాని వేయవలయును. ప్రపంచమున ఈ అభిప్రాయమును ప్రబోధము సలుపుటకై, ఆంగ్లదేశమున కొన్ని సంఘములును ఏర్పడియున్నవి. మీరును ఏకమగుచో జయము పొందగలరు.

చికిత్స

ప్రథమమున ఆహారమును చాలకొద్దిగా సేవింపవలయును. ఉప్పు, చింతపండు ఉపయోగము త్యజించవలయును. దీని

వలన శరీరములోని శక్తి తగ్గకుండును. ప్రాణాయామము అభ్య సింపవలయును. వారమున కొకతూరియైన sun bath 2 ఘంటలకు తగ్గకుండునట్లు చేయవలయును.

స్నానము:—ప్రారంభదశయందు, మనుష్యునికి తగు బలము కలిగియుండినచో చన్నీటి స్నానము చేయవచ్చునుగాని కడపటి దశయందు బలము తగ్గినపుడు చన్నీటిస్నానము చేయరాదు. ఎండలో కొంతకాలము గడుపుట ముఖ్యము.

ఆహారము

ఆహారము కొద్దిగా భుజించవలయును. మఱబియ్యము నిషేధము. ప్రాణశక్తి నొసంగుఆహారమును ముఖ్యముగా భుజింపవలయును. ఫలములు, కొబ్బరికాయనీరు, పొట్లకాయలు, లేత బెండకాయలు మున్నగు కాయగూరలు ఉపయోగించవలయును.

నిద్ర:—బహిరంగ ప్రదేశములో నిద్రించుట అవశ్యకము—అనగా మనశరీరమంతయు బహిరంగముగనుండుటనావశ్యకము. నాశికారంధ్రము మాత్రము, బహిరంగముగ నుంచి, పరిశుభ్రమైన వాయువునే ఉపయోగించుచుండవలయును.

ఇట్లు నియమములపాటించి ఆచరణయందు బెట్టుచుండినచో ఈక్షయ వ్యాధి సంపూర్ణముగ నివారణ కాగలదు—45 దినములలో వ్యాధి నశించిపోవును. కావున ఎల్లరును అశ్రద్ధచేయక ఈ ప్రకృతిచికిత్స నాచరించి ఆరోగ్యమును పొందుదురుగాక.”

సూర్యనమస్కారములు

ఈ నమస్కారములను చేసినవారు ప్రాణాయామము ను శరీరవ్యాయామమును భగవంతుని పూజనుగూడ ఏకకాలమునందే చేసినవారగుదురు. ఏలననగా భగవన్నామములను చ్చరించుచు రేచక పూరక కుంభకములతో గూడ సూర్యోదయ సమయమునందు మాత్రమే యీనమస్కారములను చేయవలెను. ఉదయమున లేచి స్నానము చేసి సంధ్యావందనము చేసి పిమ్మట 5½-6½ గంటల మధ్య సంకల్పపూర్వకముగను సమంత్రికముగను యీ నమస్కారములను ద్విజులు చేయుదగును. తదితరులగు హిందువులును ఇతరమతముల వారును ద్విజులుగా నున్నను సమంత్రికముగా చేయుట కిష్టములేనివారును స్నానము సంధ్య సంకల్పము మంత్రము మున్నగున వేవియును లేకుండనే వారివారి కిష్టమైన ప్రకారము శుచిగా వీనిని చేయవచ్చును గాని ఎవరుచేసినను ఉదయము 6-7 గంటల మధ్యను మాత్రమే రోజు కొక్కసారియే చేయవలెను. స్నాన సంధ్యా సంకల్ప పూర్వకముగను సమంత్రికముగను చేసినచో యిహాపరసాధక మగును. లేనిచో కేవలము శరీరవ్యాయామము (బ్రితింగు ఎక్సరసైజు) వంటి దగును. అటులచేసినను గూడ దీనికి సమానమనదగిన శ్వాసనిరోధముతో గూడిన శరీరవ్యాయామము మరియొకటి లేదనుట కెట్టిసంశయమును లేదు. ప్రతినమస్కారమునకును పది అంగములు గలవు.

1 సూర్యున కెదురుగ నిలువబడి రెండు పాదములను దగ్గరగా చేర్చి బాగుగా ఊపిరిని మొదట పూర్తిగా వదలివే

యవలెను. తరువాత పూర్తిగా పీల్చి బిగించవలెను. తనకు భగవదనుగ్రహమున ఆరోగ్యము బలము శక్తి దీర్ఘాయువు మున్నగునవి లభించుచున్నవని మనసులో గట్టిగా నమ్మవలెను. తలను నడుమును వెనుకకు వంచి చేతులు జోడించి రొమ్ముకు చేర్చి కనులు బాగుగా తెరచి సూర్యుని చూడవలెను.

2 అటులే కాళ్లను వంచకుండ ముందుకు వంగి రెండు అరచేతులను కాళ్లకు సమీపముగా భూమిపైని పూర్తిగా మోపవలెను. మొదట నిది సాధ్యము కాదుగాని క్రమముగా సాధ్యమగును. అటులవంగి చేతులను కాళ్ళను వంచకుండ ఊపిరిని పూర్తిగా వదలవలెను. ఊపిరిని వదలుటయును పీల్చుటయును ఎల్లప్పుడును ముక్కులతోనే చేయవలెను గాని నోటితో ఎన్నడును చేయగూడదు. 3 అటుల వంగియుండియే మరల ఊపిరిని పీల్చి ఎడమకాలును వంచి దానిని ఎడమచేతికి లోపలి భాగమున ముందుకు త్రోయవలెను. ఎడమ కాలివేళ్లు మాత్రమే భూమికి తగులవలెను. కుడికాలి మోకాలును వేళ్ళను భూమి కానునట్లు దానిని వెనుకకు చాపవలెను. చేతులు వంగగూడదు. రొమ్మును విరచి తలను వెనుకకు వంచవలెను. 4 ఇటులుండి ఎడమకాలునుగూడ వెనుకకు చాపవలెను. అరచేతులును కాలివేళ్లును మాత్రమే భూమికి తగులవలెను గాని మరేదియు తగులగూడదు. రెండుపాదములును కలసియుండవలెను. చేతులు వంగగూడదు, పొట్టను పైకిలాగవలెను. 5 పిమ్మట రెండు మోకాళ్లును నొసలును రొమ్మును భూమికి తగులునట్లు పరుండవలెను. కడుపును నడుమును భూమికి తగులగూడదు. జబ్బలను మాత్రమే వంచవలెనుగాని

చేతులను వంచగూడదు. అపుడు ఊపిరిని వదలి మరల పీల్చ వలెను 6 అటులుండి నడుము మొదలు పైభాగమును పైకెత్త వలెను. మోకాళ్లను కాలివేళ్లును భూమికి తగులుచునే యుండవలెను. చేతులు వంగగూడదు. తలను రొమ్మును వెను కకు విరచి కనులు బాగుగా తెరచి సూర్యుని చూడవలెను. 7 అటులుండి చేతులను అరకాళ్లను మాత్రము భూమికి బాగుగా తగులునట్లు వంగి కడుపును పైకి లాగవలెను. 8 మరల మూడవ పరిశ్రమను వెనుకటివలెనే చేయవలెను.

9 పిమ్మట రెండవ పరిశ్రమను మరల చేయవలెను. అపుడు మరల ఊపిరి వదలవలెను.

10 పిమ్మట వంగియుండియే ఊపిరిని పీల్చి నిలువుగా లేచి నిలువబడవలెను. నిలువబడి మరల మొదటి పరిశ్రమను చేసి ఊపిరిని వదలివేయవలెను. అలసటగా నున్నచో వడిగా నోటితో ఊపిరిని యీలవేసినట్లు 1,2 సార్లు వదలినచో (రొప్పు రొంగుబెత్తు)శ్రమ పరిహార మగును.

మొదటి పరిశ్రమలో ఊపిరిని వదలి మరల పీల్చి నిలిపి యుంచి దానిని రెండవ పరిశ్రమలో వదలివేసి మరల పీల్చవ లెను. పిమ్మట దానినటులే నిలిపియుంచవలెను. అయిదవ పరి శ్రమవరకును దానిని వదలగూడదు. అపుడు దానిని వదలి మరల పీల్చి 9 వ పరిశ్రమవరకును వదలకుండ నిలిపియుంచ వలెను. అపుడు వదలి మరల పీల్చి పదవపరిశ్రమలో కడపట వదలివేయవలెను. ఆరంభములో నింతసేపు నిలుపజాలనిచో శక్త్యనుసారము నిలుపుచు వదలుచు రావలెను. అటుల చేసిన చో నొక నమస్కార మగును. ఈరీతిగా 25 నమస్కారము:లు

చేసినచో నొక యావర్తమగును. అభ్యాసము కలిగిన పిమ్మట 25 నమస్కారములు చేయుటకు ఆరునిమిషములే చాలునని వారు వ్రాసిరి గాని ప్రారంభములో సమంత్రకముగా 25 నమస్కారములను చేయుటకు నాకు 25 నిముషములు పట్టుచున్నది.

8 మొదలు 12 ఏండ్ల వరకు బాలురును బాలికలును 25 మొదలు 50 నమస్కారములవరకును చేయదగును. 13 మొదలు 16 ఏండ్లవరకును 50-100 నమస్కారములు. 16 ఏండ్లు దాటిన వా రందరును 100-200 నమస్కారములు చేయదగునని శ్రీవారు వ్రాసిరి.

ప్రారంభమునందు అందరునుగూడ అలసటకలుగకుండ చేయదగినన్ని నమస్కారములతో ప్రారంభింపవలెను. క్రమముగా హెచ్చించుచున్నచో ఒక సంవత్సరము నాటికి నిర్ణీత సంఖ్యల నమస్కారములను అందరును చేయగలుగుదురు.

నమస్కారములును ఆరుబయటనే చేయవలెను. బాల సూర్యుని అరుణకిరణములు శరీరమున కంతకును తగులుచుండవలెను గాన లంగోటీతప్ప మరేమియు నుండగూడదు. ఇష్టమున్నవారు ఎదుట ఇష్టదేవత పటమునుగాని విగ్రహమును గాని యుంచుకొని ఒక్కొక్క నమస్కారము అనగా 15 భాగములును ముగియగానే ప్రదక్షిణముచేసి మరల రెండవ నమస్కారమును ప్రారంభింపదగును. అందువలన ఆముష్మికఫల మధికము. మంత్రమును చెప్పినను మానినను ప్రతిదినమును విధిగా నమస్కారములను చేయుచుండిననేలాభముకలుగును గాని ఏదోయొకప్పుడు చేయుటవలన కలుగదు. ఆం॥ వె॥ శే॥

ఉపవాసము-

ఒక పోలెండు దేశపు ప్రొఫెసరు గాంధిమహాత్మునకు వ్రాసిన లేఖ.

"ఉపవాసదీక్షనుబూనువారు ప్రతిదినము యెనిమాలేక దేహమును శుభ్రముగా నుంచగలిగినచో 10 దినముల వరకు నుపవాసము చేయవచ్చును. నేను 15 దినములు అనాయాసముగ ఉపవాసము చేయగలిగితిని.

నేను ఉపవాసదీక్షలో నెట్టియాహారమును తినను. పరిశుద్ధమగు (డిస్టిల్డు) నీటిని ప్రతిదినమును 2-3 లిటర్సు త్రాగెదను. అవసరమైనచో కొద్దిగా తాజా నిమ్మరసమునుగూడ త్రాగెదను, ప్రతిదినమును దిగంబరుడనై నేను తూచుకొందును. రోజుకు ½ కిలోగ్రాముంవంతున తగ్గుచుందును. అనగా ఒక ఇంగ్లీషుపౌను యెత్తు అనగా 10 పలములులేక 30 తులములు ప్రతి సంవత్సరమును నాలుగుసార్లుకు తక్కువగాకుండను ఏడు దఫాలకు మించకుండను నేనిటుల 1907 మొదలు ఉపవాసములు చేయుచున్నాను. మొత్తము సంవత్సరమునకు 40 మొదలు 60 రోజులవంకు ఉపవసించెదను. ప్రతి సంవత్సరమును మొదటితడవ 3 రోజులు, రెండవసారి 7, మూడవసారి 10, నాల్గవసారి 15, యిటుల హెచ్చించుచుందును. ఈ మార్పులు అవసరమని జరుగుచుండును. గత 20 యేండ్లలోను 100 తడవలు నేను ఉపవాసదీక్షను నెరవేర్చితిని. వానిలో మూడురోజులకు తక్కువగాను 16 రోజులకంటె యెక్కువగాను నేనెన్నడును ఉపవాసము చేయలేదు. ఇప్పటికి మూడు నెలల క్రితము నేను ఉపవాసము చేసితిని. ఇపుడు నా తూనిక 80 కిలోగ్రాములున్నది. నేను మరల ఉపవాసము చేయగోరు

చున్నాను. దీర్ఘకాలము సంచారము చేసి ఉపన్యసింపవలసిన అవసరము కనుబడినచో ముందుగా ఉపవాసములు చేసియే నేను బయలుదేరెదను. ఉపవాసములు జేయుటవలన పని చేయగల శక్తి అధికమగునేగాని తగ్గదు. నూరురోజులనుండి నేను సంచారము చేయుచుంటిని. ఉపవాసములు చేయ వీలు లేక పోయినది. అందువలన నా కిపుడు అలసట, ఆయాసము, నిద్ర మున్నగునవి కలిగినవి. సంచారములో దేహపరిశ్రమ చేయుటకుగూడ నాకు తీరిక లేకపోయినది. ఉపవాసములు చేయక పోయినచో నాశరీరభారము అధికమగును. ఆహారమును బాగుగా నమలి తినకపోవుటయును శరీరపరిశ్రమ లేకపోవుటయునే యిందులకు కారణమైయుండును. వంశపారంపర్యము వలనను స్వభావము వలనను గూడ నేను లఘువుగా భుజింపగలవాడను గాను. ఆహారమును మితముగా భుజించుటకు అధికమగు ప్రయత్న మవసరము. నాకిపుడు 65 ఏండ్లున్నవి. ఇప్పటికిని నాకిష్టమైన పదార్థము లభించినచో నేనధికముగానే భుజించెదను. ఎనిమాతో నీళ్ళను ఆసనములోని కెక్కించి ఆరీతిగానే నేను పేగులను శుభ్రపరిచెదను. అటుల లోపలి కెక్కింపబడిన నీళ్ళలో కొద్దిభాగము మాత్రమే మూత్రకోశము (కిడ్ని) యందు నిలచును. తక్కిన దంతయును వెంటనే ఆసనద్వారముగుండ వెడలిపోవును. 100 సెంటిమీటరుల యెత్తున నీళ్ళతొట్టెను తగిలించి అటునుండి నేను ఎనిమా చేసెదను. నేను దిగంబరుడనై గోరువెచ్చని నీటితోనే ఎనిమా చేయుదును. అన్నినీళ్ళను నోటిగుండ త్రాగగూడదనియే నాయభిప్రాయము. మొదట ఒక లీటరునీళ్ళతో ఎనిమా చేసె

దను. ఆనీళ్ళు వెడలిపోగానే రెండవసారి రెండులిటరులు తరువాత మూడు, తరువాతి నాలుగు యిటుల ఆసనములో నుండి శుభ్రమైన నీరు వచ్చువరకును నేను ఎనిమా చేసెదను. ఒక ఫలితమును కోరి మనము ఉపవాసముచేసినచో శరీరమునకు ఉత్సాహ మధిక మగుటయేగాక ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానముకూడ నధికమగును. నైతికములును విజ్ఞానసంబంధములు నగు సంశయములు కలిగి నపుడును ఎవరితోనైన వాదింపవలసి వచ్చినపుడును నేను ఉపవసించెదను. ఒకసారి నాగ్రంథములను అచ్చువేయుట కొకనికి నిచ్చితిని. ఆతడు మరియొక లాభకరమగు పని నొప్పుకొని నాపనిని నిలిపివేసెను. నే నపుడు ఉపవాసము జేయగా వానికి సత్ప్రేరణ కలిగినది. మనుష్యులకు కలుగునట్టి చిక్కులను తొలగించుటకు ఉపవాసమును ప్రార్థనలును ఉత్తమసాధనములు" అని యీ ప్రొఫెసరు నాకువ్రాసెను.

ఉపవాసములయం దాసక్తి కలవారికీలేఖ చాల ఉపయుక్త మగుటచే నేను దీనిని ప్రకటించితిని. ఉపవాసమువలన శరీరమునకును మనసునకుగూడ నధికమగు మేలుకలుగు నను విషయమును క్రమ క్రమముగ చాలమంది గ్రహింపగలుగుచున్నారు. ప్రమాదకరములగు యింజక్షనులు మున్నగు సాధనములకంటె వ్యాధులను కుదుర్చుటకు ఉపవాసములే చాల మంచి సాధనములై యున్నవిగాన వానిని ఉచితజ్ఞతతో నొనరింపవలెను. ఇంజక్షనులవలన కలుగు నొప్పినిగూర్చి నేను చెప్పుటలేదు. దాని కెట్లైన తాళుకొనవచ్చునుగాని యింజక్షనులు చేయుటవలన పిమ్మట చాల అనర్థకములు కలుగును గావుననే అవి ప్రమాదకరములని నా అభిప్రాయము. పోష

ద్ధములవలనగూడ చాల హానికలుగును. ఉపవాసములవలన నట్టిహాని కలుగుట మిక్కిలి అరుదు. ఉపవాసములు చేయుట వలన శక్తి అధికమగు నను విషయము రూఢిగా నంగీకరింప బడెను. ఉపవాసము వలననే మనసునకును శరీరమునకును గూడ సరియైన విశ్రాంతి కలుగును. జీర్ణకోశావయవ ముల కెప్పుడును పని మిక్కిలి హెచ్చుగానే యుండును. వాని కెన్నడును విశ్రాంతియుండదు. వానికి విశ్రాంతి నియ్యకుండ యితరపనులను మానివేసినంతమాత్రమున నది సంపూర్ణమగు విశ్రమము కాజాలదు. ఉపవాసమువలన మనసునకుగూడ నధికమగు మేలు కలుగును కాని దానిని సులభముగా వెల్ల డింప నవకాశములేదు. మనసు పరిశుద్ధము గావలె నను సంక ల్పముతో మితముగా నుపవసింపవలెను. కొందరు మితిమీరి ఉపవసించుచుందురు. అది హానికరము కావున నె మహమ్మదీ యమత కర్త అట్టి దీర్ఘోపవాసములను నిషేధించెను. ఆమహ మ్మదీయులకు రంజానులో ఉపవాసము విధింపబడెను. దానిని మించి కొందరు ఉపవసించుచుందురు. నావలెనే వారుగూడ ఉపవసింప బూనుట హానికరము. నాకు భగవంతుడు కావల సిన ఆహారము నొసంగునుగాని యితరులకట్టి దైవసహాయ మ లభ్యము గాన వారటుల చేయగూడదు.'' అని మహమ్మదు గారు నుడివిరి. మనసు ఆహారమును కోరుచున్నపుడు నిర్బంధ ముగ ఉపవాసము చేయుటవలన మానసికముగ నెట్టిలాభ మును గలుగదు. ఉపవాసము మనఃపూర్వకముగ జరుగవలెను.

మో. క. గాంధి. ఎంగు యిండియా 29-3-28.

ఇంద్రలుప్త (ALOPECIA)

బట్టతల - పేనుకొరుకు.

([illegible])

వెండ్రుకలు రాలుటగాని, నెరయుటగాని, యీక్రింది కారణములచే కలుగును. (1) దేహమునం దన్యపదార్థము జేరి ముందువైపుగను వెనుకవైపుగను తలకంట వ్యాపించి రక్తవాహికల నరికట్టుట, (2) అన్యపదార్థమునందలి మండ ముచే గలిగిన వేడి వలన కేశపోషక పదార్థములు రక్తమునందు లోపించుట. (3) వెండ్రుకలయొక్క కుదుళ్లు పైకారణము లచే మలినములగుట.

శిరస్నానము, తోడనే చేసిన శిరోమర్దనలవలన రక్తము శిరస్సునకంట ధారాళముగా నభిసరించి శిరస్సునందలి మాలిన్యములను పోగొట్టి యందలి యన్యపదార్థమండ మును తగ్గించి కన్నులకు చలువను మనస్సునకు శాంతిని గలి గించి కేశములను వృద్ధిపరచును. ఎట్టి పరిస్థితులయందును కేశవర్ధకము లనబడు పాడుమందులను వాడరాదు. చుండు, చిడుము మొదలగువానికి విశేషముగ ప్రకటన జేయబడిన మందు లమ్మబడుచున్నవి. అట్టివానియం దెల్ల పూతినాశక క్రిమిసంహారణలకొరకై విషములు విరివిగా నిముడ్చబడి యున్నవి. చుండు చిడుము మొదలగునవి రోగపదార్థమును వెలువరించునవై యున్నవి. ఏకారణముచేతను అట్టివానిని మందులచే నణచివేయరాదు. దేహమునందలి యన్యపదార్థ

భారమును తగ్గించినచో నిట్టివి తమంతనే నశించిపోవును. చుండుకు చిడుముకు వాడిన మందులు, కేశవర్ధక తైలములు —వీనియందు గ్లిసరిను, క్వినా, రిసోర్సిన్ (Resorcin) మొదలగు విషములు చేరియుండును. ఇవి వాడుటచే నీవిష ములు మెదడునందుచేరి కాలికములగు తలనొప్పులు తల యందు నాడుల సంబంధమైన మంటలు, తలదిమ్ము, చెవులలో హోరుమను ధ్వని, కర్ణ నేత్రవ్యాధులు, మానసికమగు మాంద్యము, చిరాకు, పిచ్చి, మొదలగు వ్యాధులు గలుగు నని గుర్తింపబడును. చన్నీటివలన వెండ్రుకలు బాగుగా నభి వృద్ధిఁ బొందును. ఇంతకన్న సిరుపద్రవకరమును, గుణతరమును నగు చికిత్స వేరొకటిలేదు. వెండ్రుకలు పెరుగక పొట్టిగా నున్నచో ముఖము కడిగినప్పుడెల్ల వెండ్రుకలయొక్క కుదుళ్లు చన్నీటితో తడుపుచు; తరువాత చేతి వేళ్లతో గుదుళ్ల మొద ళ్ళను రుద్దుచు, చరుచుచు, పిసుకుచు, నుండవలయును. సాధ్య మైనచో నెత్తిపైన చన్నీరు ధారగా పడునట్లు చేయువల యును. ఇట్లు చేసినచో నీటి చల్లదనమునకు ధారయొక్క మర్దన తోడ్పడును. వెండ్రుకలు యెప్పుడును చన్నీటితోను, వంశుమట్టితోను బాగుగా రుద్ది స్నానము చేయుచుండినచో, సబ్బులు, తైలములు వీనితో నిమిత్తములేకపోవును. ఎప్పుడైనను మాలిన్యమును పోగొట్టుటకై శీకాయ వాడినను వాడవచ్చును. అదియును సాధ్యమైనంత అరుదుగనే వాడుచుండవలయును. రోగగ్రస్తమైనప్పుడు వెండ్రుకలు రాలిపోవును. అవి దేహ మునకు బలము పట్టినచో తిరిగి మొలచును. ఇదిగాక "పేను

కొరుకు" అను నింకొకవ్యాధి గలదు. ఇందు వెండ్రుకలు చుట్టలు చుట్టలుగా రాలిపోవును. ఊడిపోయిన వెండ్రుకల యొక్క మొదటిచర్మము నిగనిగ లాడుచుండును. దీనికిని బట్టతలకును దేహమునందలి రోగపదార్థమే కారణము. వీనికి క్రిమిసంహారక పూతినాశకౌషధములచే చికిత్స చేయుట కన్న దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించుటయే సూటి యైనట్టియు, దూఢియైనట్టియు, గుణతరమైనట్టియు చికిత్సయై యున్నది. సవాయి మొదలగు వ్యాధులకు వాడిన రసాదులచే రాలిపోయిన వెండ్రుకలు సయితము, నెరసిన వెండ్రుకలు సయితము, కూనే చికిత్సచే తిరిగి బాగగుట నేనెరుగుదును. కారణము సులభమే. కూనేచికిత్సయందు ఉదరమునందలి అన్యపదార్థపీడనముతగ్గుటతోడనే శిరస్సునందలి మాలిన్యములు పొత్తికడుపువంకకు దిరిగిపోయి రక్తవాహికలు బాగుపడి వెండ్రుకలు బాగుగా మొలచినవి. నల్లబడినవి. దినమునకు 10, 15 నిమిషములపరిమితిగల ఒకటి, రెండుకటి స్నానములు చేయుచు దినము విడిచి దినము తలకును, వారమున కొకతూరి దేహమున కంతటికిని ఆవిరి పట్టుచు చన్నీటితో కడిగి తుడిచి కటిస్నానము చేయుచుండినచో బట్టతలపోయి వెండ్రుకలు మొలచును. నీలిసీసాలోపోసి ఒక మాసమునకు తక్కువ లేకుండా ఎండించిన కొబ్బరినూనె రుద్దుటవల్లను వెండ్రుకలు బాగుగా పెరుగును. మగవారైనచో నీలిసీసాలోని నీరు నెత్తికి రుద్దుచుండుటవలనను బట్టతల పోవును. పేనుకొరుకునకు నీలికాంతిని ప్రసరింపచేసినచో వెండ్రుకలు బాగుగా మొలచును, పెరుగును.

ప్రాణాయామము

(ఏ. ఆర్. శాస్త్రిగారు.)

బ్రాహ్మముహూర్తమందు అనగా సూర్యోదయాత్పూర్వమే లేచి ప్రాతఃకాలకృత్యములనుతీర్చుకొని స్నానము చేయవలెను. తరువాత ఆచమనము చేసి ప్రాణాయామము చేయవలెను. గాలి బాగుగ తగుల వీలగు స్థలమునందే ప్రాణాయామము చేయవలెను. పూర్వముఖముగాగాని ఉత్తరముఖముగా గాని సుఖాసనమునందు కూర్చొనవలెను. వెన్నును వంచగూడదు. రొమ్మును బాగుగా విస్తరింపజేసి ముందుకు త్రోయవలెను. తలను యెత్తియుంచవలెను. మొదట ఒక ముక్కుతోగాని రెండుముక్కులతోగాని గాలిని వదలివేయవలెను. గాలిని వదలివేయుటయే రేచకము. తరువాత గాలినంతను శాంతముగాను పూర్తిగాను తొందరపడకుండ నిదానముగా పీల్చవలెను. గాలిని పీల్చుటయే పూరకము. పిమ్మట మరల గాలిని వదలవలెను. రేచక పూరకములను చేయునపుడు గొంతులో ధ్వని కలిగింపవలెను. ఈరీతిగా పది నిముషములు రేచక పూరకములు చేయవలెను. తరువాత కుంభకమును అభ్యాసము చేయవలెను. పీల్చినగాలిని లోన నిలిపియుండుటయే కుంభకము. గొంతులో ధ్వనిచేయుచు గాలిని నిదానముగా పీల్చిన పిమ్మట ఆయాసము కలుగకుండ నుండునంతసేపటివరకును దానిని లోపలనిలిపియుంచవలెను. పిమ్మట చాల నెమ్మదిగా గాలినంతను వదలివేయవలెను. మరల నిటు

లే పూరక కుంభక రేచకములను చేయవలెను. ఈరీతి అయిదు లేక పది నిముషములు చేయవలెను. చాలసేపు కుంభించుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండవలెను.

రేచక పూరక కుంభకములను క్రొత్తగా చేయ నారంభించెడువారు ఒక నాశికారంధ్రమునుగాని రెంటెనిగాని మూయుటకు ఒక వ్రేలినిగాని రెండుమూడు వ్రేళ్ళనుగాని ఉపయోగించుట మంచిది. కొంతకాలము ప్రాణాయామము చేసిన పిమ్మట వ్రేళ్ళతో రంధ్రములను మూయనక్కర లేకుండ నే కుడిరంధ్రముగుండగాని ఎడమరంధ్రముగుండగాని రేచించుటయును సంకల్పమాత్రముననే జరుగుచుండును. కుంభకము గూడ నటులే.

భస్త్రిప్రాణాయామము మరియొక పద్ధతి. దీనిని 5, 6 నిముసములసేపు చేయవలెను. మొదట మామూలు ప్రాణాయామమును చేసినపిమ్మట భస్త్రిమును చేయవలెను. మొదట కూర్చుండినటులే ఆసనము వేసికొని ఒడలు నిక్కించి పెదవులు బిగించి కూర్చుండి యీలవేసినటుల గాలిని వడిగా వదలవలెను. బిగించిన పెదవుల సందునుండి గాలి వెడలవలెను. దీనిని చేయుచున్నపుడు కడుపుమాత్రము లేచుచుపడుచునుండును. బొడ్డుభాగము లోనికిపోయి పైకి వచ్చుచుండును. దీనిని ఉదయమును సాయంకాలమునుగూడ చేయవచ్చును. ఉదయమున నేమియు తినకుండను సాయంకాలము ఆహారము పూర్తిగా అరిగిన పిమ్మటను దీనిని చేయవలెను. దీనివలన పిల్ల పేగులకు మంచి శ్రమ కలుగును. జీర్ణశక్తి అధికమగును. రక్తము

బాగుగా ప్రవహించును. ఊపిరితిత్తులు బలపడును. సరిగా విరేచనమగును మలబద్ధము తొలగిపోవును.

ప్రాణాయామసిద్ధి కలుగుటకు ఆహార నియమము ముఖ్యముగా నుండవలెను. ఉద్రేకమును కలిగింపనివియును, పుష్టి నిచ్చునవియునునగు పదార్థములను తినవలెను. (భగవద్గీత 17 వ అధ్యాయము 8 మొదలు 10 వరకును చూడుడు.) "ఏకవారం ద్వివారంవా" అను వేదవాక్యమును మరువ గూడదు. రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే భోజనము చేయుట మంచిది. రెండుసారులకంటె హెచ్చుగా తిననే కూడదు. ఉదయమున భోజనము చేసినవారు మరల 7 గంటలలోగా తినగూడదు. ఉదయమున 9, 10 మధ్య భుజించినచో సాయం కాలము 4 గంటలలోగా మరల తినగూడదు.

ఈ ప్రాణాయామము కడు సులభము. ఉపాధ్యాయు డనవసరము. ఉపనయనమునందే మనకు నేర్పెదరు. అప్పటి నుండియు యావజ్జీవమును ప్రతిదినమును విడువకుండ మనము రెండుపూటలును సంధ్యావందనముతో పాటు ప్రాణాయామ మునుగూడ చేయుచుండవలెననియే పెద్దల సంకల్పము. స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, వృద్ధులు మున్నగువారందరును గూడ చేయ వచ్చును. గర్భిణీస్త్రీలు భస్త్రమును మాత్రముమాని వేయవలె ను. మామూలుప్రాణాయామమునువారుగూడ చేయవచ్చును. ఊపిరి తిత్తులలోను (లంగ్సు) మలకోశములలోను (బవెల్సు) దీర్ఘవ్యాధి కలవారు అనుభవజ్ఞుల సలహాప్రకారము చేయు చుండవలెను. బలహీనులును, రోగపీడితులునునగువారి ప్రాణా-

యామమును ప్రారంభించి ఆరోగ్యమును బడయుదురు గాక యని భగవంతుని ప్రార్థించెదను.

గానము వలన చికిత్స

గానచికిత్సాపద్ధతిలో చాలపరిశోధన గావించినడాక్టరు గోత్రీగారు వెల్లడించు విషయము లీక్రింద సంగ్రహింపబడినవి.

గానమువలన మనుష్యుని శరీరములో ననేకమార్పులు కలుగును. అభివృద్ధి అధికమగును. కండరములశక్తి హెచ్చుటయు తగ్గుటయుగూడ కలుగును. నాడియందును రక్తమునందును మార్పుకలుగును. బడలిక తగ్గిపోవును. చెమట విస్తారముగా కలుగును. విషక్రిములను నిర్మూలించుటకు ప్రధానమగు ఎసినెఫ్రిను అధికమగును. ముక్కులు నోరు ఉపజిహ్వా మున్నగువానిగుండ శ్వాసము సరిగా వెడలును. రొమ్ములోని కండరములకు మంచిపరిశ్రమ గలిగి యూపిరితిత్తులు విశాలమగును. కావున ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకన్నిటికిని సంగీతము పాడుట చాల మంచి చికిత్స. చాలకాలము వ్యాధిగ్రస్తులుగా నుండినపిమ్మట రోగము కుదురుచున్నపుడు సంగీతము వినుట వలన శరీరమున కంతటికిని ప్రత్యేకావయవములకును గూడ తేజముకలుగును. అందువలన తిన్నతిండి త్వరగా జీర్ణమై వంటబట్టి పుష్టి నిచ్చును. సంగీతముతో శరీరవ్యాయామము చేసిన యెడలరక్తము బాగుగా ప్రవహించును. ఉత్సాహమువలన ఊపిరిసరిగా వెడలును. కండరములకు పరిశ్రమ కలుగుటవలన

వృద్ధియైన రక్తము మెదడునకు వ్యాపించి ఆందోళనమువలన మెదడులో కలిగిన అలసటను తొలగించును. గానమును వినుచుండుటవలన బాధ, భయము, హడలు, విచారము, కోపము మున్నగు దుర్భావము లన్నియు నడగిపోయి సంతోషము, ప్రేమ, కనికరము, ఉల్లాసము, వీరోత్సాహము, లయతోగూడిన నృత్యము మున్నగునవి గలుగును. ఒక విధమగు మనఃపరివర్తనము కలుగును. నిర్ధారణయగు నాలోచన పొడకట్టును. చిరకాలమునుండి రోగపీడితులుగా నున్న వారికిగూడ ప్రబలమగు భావోద్రేకము కలుగును.

వంట చేయుటకు మంచి పాత్రయేది?

ఇనుపపాత్రలకు త్రుప్పు పట్టును. రాగి, ఇత్తడి పాత్రలలో వంట చేసిన పులుపుల పండ్లలోని ఆమ్లమును, కాయగూరలలోని గంధకము రాగి కలిసి విషపదార్థములు గలిగించును. ఇత్తడిలో రాగియు తుత్తునాగమును కలిసి యుండును గాన కళాయి చేయించెదరు గాని వానిలో పులుసు పదార్థములను వంట చేయరాదు. తగరములో సీసము కలిసియుండును. అది మనుష్యుల శరీరమునకు విషమువంటిది గాన తగరపుపాత్రలు పనికిరావు. అల్యూమినమ్ పాత్రనుగూడ నుపయోగింపరాదని వైద్యులు నిర్ణయించిరి. ఇనుము, మన్ను పాత్రలకు ఎనేమలు దళసరిగా పూసినవి శుభ్రముగ నుండును గాని వానికి వెల యధికము. అన్నిటికంటెను మృణ్మయపాత్రలు (మట్టికుండలు) పవిత్రమైనవి. అన్నిచోటుల చౌకగ లభించును. ఏపదార్థము వండినను చెడుపులేదు. శుభ్రముగ కడుగవచ్చును.

మనము భోజనము చేయగూడని దెపుడు?

(1) రాత్రి చాల ప్రొద్దుపోయిన తరువాతను. (2) అలసట, ఆయాసము, ఉద్రేకము, మనోవ్యధ మున్నగునవి కలిగినప్పుడును. (3) జబ్బుగా నున్నప్పుడును. (4) కరకర యాకలి గానప్పుడును.

ఎనీమా-ప్రకృతి వైద్యము.

(డాక్టరు కె. యస్. ఆచార్యులు. హెచ్. యం. డి. న్యాచురోపాత్, ఉండి)

ప్రకృతి వైద్యమున విరివిగా వస్తికర్మయను ఎనీమా వైద్యమును ఉపయోగించెదరు. అటులచేయుట ఎంతవరకు యుక్తము? దాని యమితోపయోగముచే వచ్చు నష్టములెవ్వి? దోషములు, మలములు, (Foreign matter) ఆశయములలో నుండుటచే సహజారోగ్యము చెడి రోగము కలుగుచున్నది. వీనిలో ముఖ్యము ఆంత్రముల (Intestines) లోని మలము కాన అన్ని రోగములలోను సాధారణముగా విరేచన మగుట ముఖ్యావసరము. మందులచే విరేచనము చేయించిన యెక్కువ హానికరమగుటచే ప్రకృతివైద్యులు ఎనీమాను విరివిగా వాడు దురు. ఆరోగ్యముగా నున్న వారును, తొట్టివైద్యము చేయు వారును వారమున కొకసారి ఎనీమాను చేసికొను చుందురు. ఎనీమాప్రకృతి వైద్యమా? కాదు. మందుల వలన నెక్కువ హానికలుగు నని, తక్కువహానికరమగు ఎనీమాను వాడుచు న్నారు! అటుల తఱచు చేయుటవలన ఆంత్రములలోని లోపొర (mucus membrane of the Intestines)కు అనవసరముగ నుద్రేకము (Congestion) తఱచుగా కలుగుచుండును. ఇటుల పెక్కు సారులు జరుగుచుండిన, ఆంత్రములలోని లోపొరవాపై జబ్బుగా పరిణమించును. (Catarrh of Intestines) అందుచే, చీము, నెత్తురు పడుట, కడుపునొప్పి, గ్రహణి, మొదలైన ఆంత్రిజ రోగములు కలుగుట కవకాశము చిక్కును. కాన అత్యావసరమైనప్పుడు తప్ప ఎనీమాను తఱచు వాడరాదు.

ఎనీమాను యెప్పుడు ఉపయోగించవలెను?

(Indication of the use of Enema) దేహపరిశ్రమ చేయలేని బలహీనులు, చాలజబ్బుస్థితిలో నున్నవారు, గ్రహణి మొదలైన ఆంత్రమలముల (Foreign matter in the Intestine) చే కలుగు జబ్బులచే బాధపడువారు, అతివృద్ధులు, మొదలైనవారు మాత్రమే యుపయోగించవలెను. తదితరు లుపయోగించుట చాలయనవసరము, హానిదాయకము. మలబద్ధమునకు మామూలు వారును, తొట్టివైద్యము చేయువారును, ఉదర పరిశ్రమలను (Abdominal exercises) చేయవలెను. హఠయోగమున మయూరాసనము పశ్చిమ తానుఆసనము, చక్రాసనము, భుజంగాసనము, మొదలైన ఆసనములు (Yogic Poses) యెన్నియో కలవు. ఇవిఅందరును సర్వసాధారణముగా జేయవచ్చును. పాశ్చాత్య పరిశ్రమలవలె (Western Exercises) యెక్కువ శక్తిని (Energy) వినియోగింప నవసరము లేకుండ, యెక్కువ లాభమును యీఆసనములచే పొందగలము. వానిచే ఆంత్రములలోని మలములు, విషవాయువులు (Gases) సునాయాసముగా పోవును. విరేచనము బాగా నగును.

మలబద్ధమునకు ముఖ్యకారణములు రెండు.

(1) దేహపరిశ్రమలేని అలవాటులు (Sedentory habits) (2) అయుక్తాహారము (Distitic error) కాన మలబద్ధము పోవుటకు తిండిని సరిచేసి కొనవలెను. నారింజ, నిమ్మ మొదలైన ఆమ్లఫలములను సులువుగా జీర్ణమగునాహారమును తీసికొనుచు గాలిలో వాయుసేవనము (Walk in the open air) చేయు

చున్న మలబద్ధము పోవును. అటులపోనియెడల పైచెప్పినహఠ యోగాసనములచే మలబద్ధము పోగొట్టుకొనవలెను. కానితిండిని మార్చకుండ ఉదరపరిశ్రమలను (Abdominal Exercises) చేయకుండ తఱచుగా ఎనీమానువాడుట సరియైన ప్రకృతి వైద్యము కాదు. మిగులమిక్కిలి హానిదాయకము. కాన అత్యవసరమైనప్పుడును అరుదుగను ఎనీమా నుపయోగించవలెను.

తెల్లని పొక్కులు-మచ్చలు-దురద

ఒకజాబు:—పాము కుబుసమువలె శరీరమంతటను తెల్లని పొక్కులు లేచుట, పొట్టు రాలిపోవుట దురద, మచ్చలు పడుట

చికిత్స:—మీరు శక్తినిమించిన పరిశ్రమ చేయకూడదు. స్నానాంతరము సహజోష్ణము వచ్చువరకు పరిశుద్ధమైన గాలిలో ఎండలో తిరుగుచుండిన చాలును. వారమునకు 3 సార్లు ఆతపస్నానము చేయుచుండ వలెను. ఉదయం 10 ని॥ కటిస్నానము, సాయంత్రము ఘర్షణస్నానము 15 ని॥ లింగస్నానము చేయవలెను. మచ్చలు పెద్దవగుట, విరేచనములగుట శుభచిహ్నములే. భయపడవలదు. అవి రోగపదార్థ బహిష్కారణమును సూచించును. కేవలము పండ్లను తినుచుండిన రోగపదార్థము శీఘ్రముగవిముక్తమగును. వివిధఫలరసములను, పండ్లను భుజించుచుండ వలయును. సున్నపునీరు గబగబ త్రాగరాదు. కొద్దికొద్దిగ పీల్చుచు, నోటిలో కొంచెము సమయముంచుకొనుచు లాలాజలముతో కలిసినపిదప మ్రింగుచుండవలెను.

జంతు వైద్యము

1927-28 సం॥ న పశువుల ఆస్పత్రులు క్రొత్తగ స్థాపింప బడెననియు, చికిత్సకువచ్చు జంతువుల సంఖ్య వృద్ధి యయ్యెను గాని పశువుల మరణము విస్తరించెననియు, జంతు వైద్యశాఖ క్రింద జరుగు వ్యయమునకు తగిన ఫలము కనపించుటలేదనియు, నింతకు పూర్వసంవత్సరమున 59084 పశువులు చనిపోవగ నివేదన సంవత్సరమున 76196 పశువులు చనిపోయెననియు, మరణముల సంఖ్యవృద్ధియగుట మిగుల శోచనీయమనియు, నిర్బంధమగు టీకాలపద్ధతివలనను కలుగదగిన లాభము కలుగలేదనియు, టీకాలు కొలదికాలము మాత్రమే రోగము నాటంకపరుప గలిగెననియు, నందుచే టీకాల పట్ల కూడ విశ్వాసము తగ్గుచున్నదనియు, పశువులకు తటస్థించెడి తెగుళ్లవలన పశునష్టముమధికమగుచున్న దనియు, పశుమరణములను తగ్గించుటకు సమర్థులగు వెటర్నరీ అసిస్టెంటు సర్జనుల సంఖ్య నభివృద్ధి జేయవలయుననియు ఆంధ్రపత్రిక వ్రాయుచున్నది. ఔషధవైద్యము, టీకాలపద్ధతి వీనివలన గలుగు దుష్ఫలితములు స్పష్టముగ గన్పట్టుచుండ, సుప్రసిద్ధులగు నౌషధవైద్యోత్తము లెల్లరు నివి యనర్థదాయకములని వేనోళ్ల మొఱలిడుచుండ, నింకను యదార్థమగు రోగనిదానమును, చికిత్సావిధానమును వీరికి పొడకట్టకుండుట మిగుల శోచనీయము. మందులవలనను, టీకాలవలనను మనుజులే మారణమగుచున్నారను సంగతి తెలిసికొనజాలకుండువారు పశువులకు రోగవిముక్తిని గలిగింపగలరా? —(ప్రకృతిపత్రికాధిపతి)

ఎనీమా-ప్రకృతి వైద్యము.

(డాక్టరు కె. యస్. ఆచార్యులు. హెచ్. యం. డి. న్యాచురోపాత్, ఉండి)

ప్రకృతి వైద్యమున విరివిగా వస్తికర్మయను ఎనీమా వైద్యమును ఉపయోగించెదరు. అటులచేయుట ఎంతవరకు యుక్తము? దాని యమితోపయోగముచే వచ్చు నష్టములెవ్వి? దోషములు, మలములు, (Foreign matter) ఆశయములలో నుండుటచే సహజారోగ్యము చెడి రోగము కలుగుచున్నది. వీనిలో ముఖ్యము ఆంత్రముల (Intestines) లోని మలము కాన అన్ని రోగములలోను సాధారణముగా విరేచన మగుట ముఖ్యావసరము. మందులచే విరేచనము చేయించిన యెక్కువ హానికరమగుటచే ప్రకృతి వైద్యులు ఎనీమాను విరివిగా వాడుదురు. ఆరోగ్యముగా నున్న వారును, తొట్టివైద్యము చేయువారును వారమున కొకసారి ఎనీమాను చేసికొనుచుందురు. ఎనీమాప్రకృతి వైద్యమా? కాదు. మందుల వలన నెక్కువ హానికలుగు నని, తక్కువహానికరమగు ఎనీమాను వాడుచున్నారు! అటుల తఱచుచేయుటవలన ఆంత్రములలోని లోపొర (mucus membrane of the Intestines)కు అనవసరముగ నుద్రేకము (Congestion) తఱచుగా కలుగుచుండును. ఇటుల పెక్కుసారులు జరుగుచుండిన, ఆంత్రములలోని లోపొర పాడై జబ్బుగా పరిణమించును. (Catarrh of Intestines) అందుచే, చీము, నెత్తురు పడుట, కడుపునొప్పి, గ్రహిణి, మొదలైన ఆంత్రిజ రోగములు కలుగుట కవకాశము చిక్కును. కాన అత్యావసరమైనప్పుడు తప్ప ఎనీమాను తఱచు వాడరాదు.

ఎనీమాను యెప్పుడు ఉపయోగించవలెను?

(Indication of the use of Enema) దేహపరిశ్రమ చేయలేని బలహీనులు, చాలజబ్బుస్థితిలో నున్నవారు, గ్రహణి మొదలైన ఆంత్రమలములు (Foreign matter in the Intestine) చే కలుగు జబ్బులచే బాధపడువారు, అతివృద్ధులు, మొదలైనవారు మాత్రమే యుపయోగించవలెను. తదితరు లుపయోగించుట చాలయనవసరము, హానిదాయకము. మలబద్ధమునకు మామూలు వారును, తొట్టివైద్యము చేయువారును, ఉదర పరిశ్రమలను (Abdominal exercises) చేయవలెను. హఠయోగమున మయూరాసనము పశ్చిమ తానుఆసనము, చక్రాసనము, భుజంగాసనము, మొదలైన ఆసనములు (Yogic Poses) యెన్నియో కలవు. ఇవిఅందరును సర్వసాధారణముగా జేయవచ్చును. పాశ్చాత్య పరిశ్రమలవలె (Western Exercises) యెక్కువ శక్తిని (Energy) వినియోగింప నవసరము లేకుండ, యెక్కువ లాభమును యీఆసనములచే పొందగలము. వానిచే ఆంత్రములలోని మలములు, విషవాయువులు (Gases) సునాయాసముగా పోవును. విరేచనము జారీగా నగును.

మలబద్ధమునకు ముఖ్యకారణములు రెండు.

(1) దేహపరిశ్రమలేని అలవాటులు (Sedantory habits) (2) అయుక్తాహారము (Dietitic error) కాన మలబద్ధము పోవుటకు తిండిని సరిచేసి కొనవలెను. నారింజ, నిమ్మ మొదలైన ఆమ్లఫలములను సులువుగా జీర్ణమగునాహారమును తీసికొనుచు గాలిలో వాయుసేవనము (Walk in the open air) చేయు

చున్న మలబద్ధము పోవును. అటులపోనియెడల పైచెప్పినహఠయోగాసనములచే మలబద్ధము పోగొట్టుకొనవలెను. కానితిండిని మార్చకుండ ఉదరపరిశ్రమలను (Abdominal Exercises) చేయకుండ తఱచుగా ఎనీమానువాడుట సరియైన ప్రకృతివైద్యము కాదు. మీదుమిక్కిలి హానిదాయకము. కాన అత్యవసరమైనపుడును అరుదుగను ఎనీమా నుపయోగించవలెను.

తెల్లని పొక్కులు-మచ్చలు-దురద

ఒకజాబు:—పాము కుబుసమువలె శరీరమంతటను తెల్లని పొక్కులు లేచుట, పొట్టు రాలిపోవుట దురద, మచ్చలు పడుట

చికిత్స:—మీరు శక్తినిమించిన పరిశ్రమ చేయకూడదు. స్నానాంతరము సహజోష్ణము వచ్చువరకు పరిశుద్ధమైన గాలిలో ఎండలో తిరుగుచుండిన చాలును. వారమునకు 3 సార్లు ఆతపస్నానము చేయుచుండవలెను. ఉదయం 10 ని॥ కటిస్నానము, మధ్యాహ్నము 15 ని॥ లింగస్నానము చేయవలెను. మచ్చలు పెద్దవగుట, విరేచనములగుట శుభచిహ్నములే. భయపడవలదు, అవి రోగపదార్థ బహిష్కారణమును సూచించును. కేవలము పండ్లనే తినుచుండిన రోగపదార్థము శీఘ్రముగవిముక్తమగును. వివిధఫలరసములను, పండ్లను భుజించుచుండవలయును. గుమ్మపాలు గబగబ త్రాగరాదు. కొద్ది కొద్దిగ పీల్చుచు, నోటిలో కొంచెము సమయముంచుకొనుచు లాలాజలముతో కలిసినపిదప మ్రింగుచుండవలెను.

[ప్రకృతి-జంతువైద్యము

1927-28 సం॥ న పశువుల ఆస్పత్రులు క్రొత్తగ స్థాపింప బడెననియు, చికిత్సకువచ్చు జంతువుల సంఖ్య వృద్ధియయ్యెను గాని పశువుల మరణము విస్తరించెననియు, జంతువైద్యశాఖ క్రింద జరుగు వ్యయమునకు తగిన ఫలము కనుపించుటలేదనియు, నింతకు పూర్వసంవత్సరమున 59084 పశువులు చనిపోవగ నివేదన సంవత్సరమున 76196 పశువులు చనిపోయెననియు, మరణముల సంఖ్యవృద్ధియగుట మిగుల శోచనీయమనియు, నిర్బంధమగు టీకాలపద్ధతివలనను కలుగదగిన లాభము కలుగలేదనియు, టీకాలు కొలదికాలము మాత్రమే రోగము నాటంకపరుప గలిగెననియు, నందుచే టీకాల పట్ల కూడ విశ్వాసము తగ్గుచున్నదనియు, పశువులకు తటస్థించెడి తెగుళ్లవలన పశుక్షయమధిక మగుచున్న దనియు, పశుమరణములను తగ్గించుటకు సమర్థులగు వెటర్నరీ అసిస్టెంటు సర్జనుల సంఖ్య నభివృద్ధి జేయవలయుననియు ఆంధ్రపత్రిక వ్రాయుచున్నది. ఔషధవైద్యము, టీకాలపద్ధతి వీనివలన గలుగు దుష్ఫలితములు స్పష్టముగ గన్పట్టుచుండ, సుప్రసిద్ధులగు నౌషధవైద్యోత్తము లెల్లరు నివి యనర్థదాయకములని వేనోళ్ల మొఱలిడుచుండ, నింకను యదార్థమగు రోగనిదానమును, చికిత్సావిధానమును వీరికి పొడకట్టకుండుట మిగుల శోచనీయము. మందులవలనను, టీకాలవలనను మనుజులే మారణమగుచున్నారను సంగతి తెలిసికొనజాలకుండువారు పశువులకు రోగవిముక్తిని గలిగింపగలరా? —(ప్రకృతిపత్రికాధిపతి)

ముక్కులోపల మహావ్రణము

(Cancer in the nose)

(శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి వ్యాససారాంశము.)

ఈమధ్య నాయొద్దకు ఏలూరునుండి చికిత్సార్థ మొక రోగి వచ్చెను. ఆమె బ్రాహ్మణయువతి. ఆమె వయస్సు 28 సంవత్సరములు ఆమెకు ముక్కులోనుండి ధారలు ధారలుగా రక్తము పడుచుండెను. ముక్కుదూలమునుండి ఎడముముక్కు రంధ్రమువరకు నొక మాంసపుముక్క పెరిగియుండెను. ఇదివర కామె వివిధచికిత్సలు చేసియు రోగవిముక్తిని పొందలేకుండెను. మామూలుపద్ధతిప్రకారము తొట్టిస్నానములుకూడ చేసెను. అందువలన కొంత సుగుణము కలిగెనేగాని రక్తస్రావమాగలేదు. ఆమెకు వైద్యులు వాడిన ఉల్లిపాషాణాదుల యొక్కయు ఇంజక్షనులయొక్కయు విషము అణువణువున వ్యాపించియుండుటచే మామూలు స్నానములవలన నుపశాంతి మాత్రమే కలిగినది. కాని వ్యాధి నివారణముకాలేదు. ఆమెకు నేను పచ్చిపదార్థాహారమును విధించితిని. పచ్చితిండి ప్రారంభించిన నాల్గవనాటనుండియు ముక్కువెంటఁబడు రక్తధార కట్టువడసాగినది. వేగముగ పడురక్తము తగ్గి స్వల్పముగా వ్రేలికి అంటుచు కొన్నాళ్లు స్రవించి పిదప పూర్తిగా నివారణమైనది. ఆమె మామూలుగా చేయుచుండిన కటిస్నానము లింగస్నానము పూట కొకటి చొప్పున చేయించుచు చన్నీటితో ముక్కులోనికి ఎనీమా చేయుచుంటిని. ఆమెకు ఆవిరి పట్టినను వేడినీటి కాపడ మిచ్చినను, మర్దనచికిత్సను వాడినను వ్యాయా

మును నుపయోగించినను రక్తస్రావ మధిక మగుచుండెను. కావున శిరస్సుమట్టుకు నీలపు కాంతిని ప్రయోగించుచుంటిని. అన్ని విధములగు వంటకములను మాన్పించితిని. కొబ్బరి, లేత కాయగూరలు, పండ్లు, ఫలరసములు, గోధుమలు పెసలు కలిపి నానవేసియు, గోధుమలు శనగలు కలిపి నానవేసియు తయారుచేసిన గింజలు అన్నియు పచ్చి వేపథ్యము పెట్టితిని. దినమునకు 3, 4 సారులు మితిమీరునట్లుగా పడునట్టి రక్తము ఈపథ్యము నీచికిత్స మొదలిడిన నాల్గవనాటి నుండియు తగ్గి వారమున కొకటి రెండుసార్లు మాత్రము పడుచు క్రమముగా తగ్గిపోయి 15 రోజులకు పూర్తిగా ఆగిపోయినది. ఆమెకు రసవిషగంధకాదుల విషము శరీరమున జీర్ణించియుండెను. అదంతయు నిపుడనేకరీతుల వెడలిపోయినది. ఆమె లో జ్వరము, క్షయ కలవారివలె కాన్పించుచుండెను. కాని క్షయ రోగివలె అందవికారముగ చిక్కిపోలేదు. నేనామెకు చికిత్స ప్రారంభింపబోవునపు డామెఫోటో తీయించినాను. ఆమెకు పూర్ణారోగ్యము కలిగినందున మిక్కిలి యుత్సాహమును పొంది యీచికిత్సామహత్వమునుగూర్చి జగత్తునకు తెలియ జేయ కుతూహల పడుచున్నది. ఆమెకు సంస్కృతాంధ్రములలో కవిత్వము చెప్పగలంత ప్రవీణతయున్నది. గాన నామె ప్రకృతిచికిత్సనుగురించి చాలపనిచేయుగల దని నేనాశ పడుచున్నాను. కేవలము పచ్చిఆహారమునే వాడువారికి తొట్టిస్నానములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, మర్దనచికిత్స, విద్యుత్చికిత్స మున్నగునవి యనవసరమని నాకు దృఢముగ తోచినది. ప్రస్తు

తము నాచికిత్సలోనున్న వారందరు అపక్వాహారమును అవగ్గా వంటచేయని పదార్థములనే తినుచున్నారు. ఈచికిత్స మిగుల సులువైన పద్ధతియైయున్నది. కాలికాజీర్ణము, శుక్లనష్టము, అండవాతము, బోదకాళ్లు, పీనస, జ్వరములు, ఉన్మాదము, మలబద్ధము, కామెల మున్నగునవి యీపచ్చిపథ్యమువలన కుదిరినందున దీనిచే కుదురని రోగ ముండదని నేనునమ్ముచున్నాను. ఈవిధానమునందు అపాయములేదు. కాలనిర్ణయము వ్యాధితత్వము ననుసరించియుండును. కాని ప్రకృతి యుద్దేశము ఆరోగ్యమును ప్రసాదించుటయే యైయున్నందున ఆలస్యమునకు భయపడనక్కరలేదు. పచ్చిపథ్యము చేయలేనివారికే పైచికిత్సలవసరము. కాని మనోవాక్కాయకర్మభిః చెప్పినచొప్పున పచ్చితిండినే వాడువారికేచికిత్సలు నక్కఱలేకయే అదివరకు తెలియకుండ పెరిగినట్లే వ్యాధి పచ్చిపథ్య మవలంబించిననాట నుండియు తఱిగిపోవనారంభించును. పచ్చియాహార సేవనమువలన ఆధ్యాత్మికారోగ్యముకలిగి, పాపక్షయమై భగవత్సాన్నిధ్యప్రాప్తికలుగును.

మధుమేహము - మలబద్ధము

రోగి:—దినమునకు 4, 5 సార్లు అతిమూత్రము ఆకలి తక్కువ, మలబద్ధము, కడుపునొప్పి, నిదురతక్కువ, 4సంవత్సరములనుండి సుఖవ్యాధులచే పీడింపబడుచున్నాను. చికిత్స వ్రాయుడు.

చికిత్స:—వారమునకొకతూరి శరీరమంతకును ఆవిరి పట్టి 15 ని॥ కటిస్నానము చేయుము. వారమునకు 3 సార్లు పొ

త్రి కడుపునకు మాత్రము ఆవిరిపట్టుము. ప్రతిదినము 10 ని॥ కటిస్నానమొకటియు, 10 ని॥ లింగస్నానములు రెండును చేయుచుండుము.కొన్నిదినములైనను కేవలము పండ్లుమాత్రమే భుజించుచుండుట మంచిది పండ్ల పథ్యమువలన త్వరలో గుణమిచ్చును. కేవల ఫలాహారము చేయలేనియెడల ఆవిరిపై యుడికించిన గోధుమరొట్టె, చిక్కని గోధుమజావ, పండ్లు తిన వలయును. కఱకఱ యాకలియగువరకును వేచియుండి, చక్కగ నమలి తినవలెను. ఉదయము, సాయంత్రము నారింజఫలములను యాకలిని యభిరుచిని ననుసరించితినుట మంచిది. అన్నము ఉప్పువేసిన కూరలు పూర్తిగా మానవలెను. చుట్ట, నశ్యము, కాఫీ, టీ, బెల్లము, పంచదార మున్నగువానిని మానవలెను. పూర్ణారోగ్యము గలుగువరకును సంభోగమును వర్జింపవల యును. ఇటుల సక్రమముగ స్నానపథ్యముల నాచరించినచో రోగలక్షణములన్నియు నిశ్శేషముగ నివర్తితములగును.

ప్రకృతి-పత్రికాధిపతి.

మన్యజ్వరము (Malaria):—"నేనుచలిజ్వరముచే బాధ పడుచుంటిని. ప్రతిదినము మూడుశీతలోదక కటిస్నానములవలన రోగవిముక్తుడనైతిని"—శివనందన సర్కారు, కాళీగంజి, పోస్టు హిలీ, బోగ్రాజిల్లా.

కలరా (cholera):—"ఇటీవల నేనొక భయంకరమగు కలరావ్యాధిని కటి, లింగస్నానములు, మట్టికట్లు వీనివలనకుదిర్చితిని."

— బి. సి. బెనర్జి, నాయబ్ 24 పరగణాలు.